

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, lansia yang menjadi subjek penelitian mengalami kecemasan yang berbeda-beda, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Gejala kecemasan yang muncul meliputi kesulitan tidur, perasaan kelisah, khawatir berlebihan terhadap kondisi keluarga, takut akan kematian, beban pikiran karena kondisi ekonomi, serta kesepian akibat kehilangan pasangan atau tidak memiliki anak. Faktor penyebab kecemasan ini berkaitan erat dengan perubahan peran sosial, masalah Kesehatan, dan keterbatasan ekonomi serta dukungan keluarga yang kurang optimal.
2. Terapi SEFT diterapkan melalui tiga tahapan utama, yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Lansia terlebih dahulu dibimbing untuk menerima permasalahan yang dialaminya secara utuh (*set-up*), kemudian diajak untuk fokuskan perhatian dan rasakan sepenuhnya emosi yang muncul dengan khusyu, ikhlas, dan pasrah (*tune-in*), dan terakhir melakukan ketukan dengan dua jari pada titik-titik meridian dalam tubuh sambil mengucapkan kalimat afirmasi positif (*tapping*). Pendekatan ini dilakukan secara konsisten dalam beberapa sesi dan disesuaikan dengan kondisi fisik serta kemampuan setiap lansia. SEFT dipilih karena aman, mudah dan dapat dilakukan secara mandiri setelah mendapatkan bimbingan.
3. Hasil penerapan SEFT menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan pada para lansia. setelah mengikuti terapi, lansia mengalami penurunan gejala kecemasan, seperti membaiknya kualitas tidur, menurunnya rasa gelisah dan cemas, serta meningkatkan perasaan tenang dan ikhlas dalam menghadapi kondisi kehidupan. Dari sisi spiritual, SEFT memperkuat keikhlasan dan rasa pasrah kepada tuhan, yang pada akhirnya membantu lansia merasa damai secara batin. Dengan demikian, SEFT terbukti menjadi metode intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian ini yang telah dilakukan di rumah sehat AR69 di Desa Pekayon, Kecamatan Sukadiri, Kabupaten Tangerang-Banten, maka peneliti ingin menyampaikan saran, yaitu:

1. Kecemasan yang muncul karena suatu faktor dan kondisi yang menyebabkan lansia merasakan adanya rasa cemas dan khawatir yang berlebih. Peneliti menyarankan bahwa jangan menyepelekan rasa kecemasan itu hingga berlarut-larut. Karena perasaan cemas bisa mempengaruhi kondisi kesehatan lainnya. Seperti yang sudah dialami oleh

lansia dalam penelitian ini, karena cemas mengakibatkan seseorang menjadi sulit tidur, perasaan yang tidak tenang, merasa pusing dan bisa saja berakibat lebih fatal dari yang sudah dijelaskan. Sebaiknya lakukan rileksasi untuk membuang pikiran negatif, lakukan terapi yang membuat keadaan menjadi tenang, atau lakukan hal lain yang bersifat positif agar pikiran dan perasaan menjadi lebih tenang.

2. Penerapan SEFT dapat dilakukan oleh siapapun dengan syarat sudah mengikuti pelatihan sebelum melakukan SEFT. Dalam melakukan terapi SEFT peneliti berharap untuk lebih mengembangkan Teknik ini kepada semua kalangan usia, tidak hanya kepada lansia saja. Dan diharapkan kegiatan ini bisa dilakukan secara berkelanjutan supaya mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Penerapan SEFT pada lansia mendapatkan hasil yang memuaskan dan dapat dirasakan perubahannya. Walaupun demikian, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode campuran untuk mengukur efektifitas terapi SEFT secara statistik guna memperoleh hasil yang lebih objektif dan dapat dibandingkan secara kuantitatif. Selain itu penelitian selanjutnya untuk bisa mencari sumber referensi lebih banyak dan pelatihan dalam menerapkan SEFT perlu ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.