

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif statistik menggunakan uji *T-test independent pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ada perbedaan yang sangat signifikan, *mean* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar $(9,83 > 3,33)$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Selanjutnya berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh kategorisasi jenjang yaitu skor terendah ($X \leq 89$), sedang ($89 \leq X < 139$), dan tinggi ($X > 139$). Dari kelompok eksperimen pada saat *pre-test* jumlah siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah sebanyak 2 orang (0,36%), sedang 16 orang (3%), dan tinggi tidak ada (0%). Sedangkan pada saat *post-test* jumlah siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah tidak ada (0%), sedang 18 orang (100%), dan tinggi tidak ada (0%). Jadi, selisih presentase antara *pre-test* dan *post-test* adalah 97 %.

Sedangkan pada kelompok kontrol presentase yang diperoleh pada saat *pre-test*, siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah tidak ada (0%), sedang 18 orang (100%), dan tinggi tidak ada (0%). Pada saat *post-test* siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah tidak ada (0%), sedang 18 orang (100%), dan tinggi tidak ada (0%). Jadi, selisih presentase antara *pre-test* dan *post-test* ialah 0%.

Maka dapat disimpulkan, terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Palembang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi subjek yang telah mengikuti terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebaiknya tetap mencoba melakukan terapi yang telah diajarkan untuk mengatasi masalah-masalah fisik maupun psikis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dengan metode penelitian eksperimen agar memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Perencanaan waktu yang baik, dengan cara melakukan konfirmasi dengan pihak sekolah agar tidak mengganggu jam pelajaran dan waktu libur sehingga jalannya penelitian eksperimen berjalan dengan efektif.
- b. Jangka waktu terapi diperpanjang sehingga hasil yang diharapkan sesuai.
- c. Ada peraturan yang tegas seperti memberitahukan kepada siswa bahwa selama berjalannya terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) tidak diperkenankan keluar masuk kelas sehingga konsentrasi subjek yang lain tidak terganggu.

- d. Saat melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) disediakan ruangan yang nyaman dan tidak bising sehingga subjek bisa khusyuk.
- e. Untuk kepentingan lanjutan, sebaiknya alat ukur dalam penelitian ini perlu dikembangkan, khususnya pada skala percaya diri.