

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan kepuasan hidup lansia antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa terapi SEFT dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan ( $Z = -2,643$ ; dengan signifikansi  $0,008 p < 0,01$ ). Kelompok yang terlibat dalam terapi SEFT memiliki skor kepuasan hidup yang lebih tinggi ( $\bar{X} = 87,20$ ) dibanding kelompok yang tidak terlibat ( $\bar{X} = 50,20$ ).
2. Kepuasan hidup lansia yang mendapatkan terapi SEFT mengalami peningkatan. Jika sebelum diberikan perlakuan skornya ( $\bar{X} = 50,40$ ), maka setelah mendapat perlakuan berupa terapi SEFT menjadi ( $\bar{X} = 87,20$ ).

Hal ini menunjukkan bahwa fisik, psikis, dan spiritual tidaklah dapat dilepaskan dalam fungsi manusia sebagai sebuah individu yang utuh. Pikiran dan tubuh selalu berjalan seimbang, saat pikiran sedang sakit, maka hal tersebut juga akan memengaruhi fungsi organ tubuh, yang menyebabkan tubuh menjadi menderita. Saat seseorang lansia mengalami ketidakpuasan hidup, pikirannya pun dipenuhi dengan hal-hal negatif kemudian akan mendatangkan suasana hati yang

negatif juga. Pada saat suasana hati negatif, maka akan diaktifkan hormon kortisol yang diproduksi oleh tubuh saat seseorang mengalami stres, hal ini akan mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan mengganggu sirkulasi energi tubuh.

107

Pada saat melakukan SEFT, pikiran-pikiran negatif lansia diganti dengan pikiran-pikiran positif melalui tahapan *set up*, *tune in* dan *tapping*. Setelah pikiran-pikiran atau keyakinan lansia menjadi positif, maka akan memengaruhi suasana hati menjadi positif pula. Dengan suasana hati yang positif, maka akan diaktifkan kembali kinerja organ-organ tubuh yang menyeimbangkan sistem energi tubuh dengan metabolisme tubuh yang semula terhambat mejadi lancar kembali. Setelah metabolisme dan energi tubuh kembali normal, maka lansia akan mendapatkan kesegaran tubuh, dapat merasakan rileks (santai), terlepas dari hambatan psikologis (berkaitan dengan masa lalu dan masa depan). Energi *chi* yang lancar, membuat tubuh dan pikiran pun menjadi sehat, dapat menghilangkan penyakit fisik maupun psikologis, dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan semangat, serta dapat meningkatkan psikoreligiusitas. Kondisi seperti ini memungkinkan para lansia untuk selalu sehat dan pada akhirnya memperoleh kebahagiaan karena keberadaan energi positif yang menimbulkan semangat untuk menjadi pribadi yang penuh dengan kepercayaan diri, sehingga kepuasan hidup mereka meningkatkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat meningkatkan kepuasan hidup pada lansia.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Lansia**

Diharapkan para lansia tetap mempraktekkan SEFT dalam kehidupan sehari-hari agar kepuasan hidupnya dapat dipertahankan.

### **2. Bagi pengurus PSTW**

Terapi SEFT dapat dijadikan kegiatan rutin untuk kelompok lansia, karena terbukti dapat menjadi solusi alternatif bagi lansia dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup sehingga diharapkan para lansia dapat mencapai kepuasan hidup yang lebih optimal meskipun tinggal di panti wreda.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

- a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi SEFT dapat memberi kontribusi berarti bagi peningkatan kepuasan hidup lansia. Temuan tersebut diharapkan menjadi landasan akademik untuk pengembangan kepuasan hidup, agar lansia dapat merasakan kepuasan hidup meski sudah memasuki usia senja.
- b. Memerhatikan latar belakang agama subjek penelitian sehingga penyusunan kalimat *set up* dapat lebih tepat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing peserta.

- c. Mengembangkan modul SEFT berbasis kearifan lokal (seperti menggunakan bahasa daerah sesuai dengan tempat penelitian) agar peneliti selanjutnya semakin memperdalam teori tersebut sehingga terapi SEFT dapat menjadi metode yang kuat untuk peningkatan kepuasan hidup.