

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di LSM 'X', yang ditunjukkan dengan meningkatnya skor penerimaan diri yang bervariasi. Kedua subjek bisa menerima keadaan dirinya dengan status HIV/AIDS dan merasakan lebih tenang, rileks, nyaman, dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan setelah pelaksanaan terapi SEFT dengan tiga teknik sederhana, yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*, sehingga keluhan fisik ataupun emosi yang dirasakan beberapa minggu karena berkaitan dengan infeksi HIV yang dialami oleh subjek seperti tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, merasa tidak sederajat, tidak berpendirian, tidak bisa bersosialisasi dan terkadang tidak bertanggung jawab dengan tidak mau menerima sifat kemanusiaan dan tidak menyadari keterbatasan berangsur-angsur menjadi berkurang dan kedua subjek dapat melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* secara mandiri setelah dibantu oleh SEFTer, sehingga mampu diamalkan untuk diri sendiri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, peneliti menyampaikan beberapa saran agar penelitian-penelitian lainnya dapat memberikan hasil yang lebih optimal.

### 1. Kepada Praktisi Psikologi

Terapi SEFT ini dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi intervensi dalam meningkatkan penerimaan diri.

### 2. Kepada Subjek Penelitian

Diharapkan kepada subjek penelitian khususnya untuk terus berlatih dan menerapkan apa yang sudah dipelajari selama pelaksanaan terapi dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya keterbatasan peneliti, dimana penelitian ini hanya menggunakan dua subjek penelitian disebabkan karena jumlah subjek yang terbatas. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak agar dapat membandingkan pengaruh terapi SEFT.