

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Tingkat depresi pada orang dengan kanker payudara setelah mendapatkan terapi SEFT lebih rendah dari pada sebelum mendapatkan terapi

Hasil analisis kualitatif pada kedua subjek pun menguatkan bahwa telah terjadi penurunan depresi pada kedua subjek setelah diberikan terapi SEFT, kedua subjek merasakan manfaat dari intervensi terapi SEFT secara langsung dengan emosi lebih terkendali, perasaan tenang, lebih bisa menerima dan rasa sakit fisik berkurang. Kedua subjek juga merasakan kedekatan dengan Tuhan bertambah karena kepasrahan, keikhlasan dalam menerima kondisi sakit fisik maupun emosi sehingga menumbuhkan dorongan untuk terus berdoa mengharapkan kesembuhan kepada Tuhan, dengan melakukan tiga teknik sederhana dalam terapi SEFT yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping*.

Dari ketiga teknik yang terdapat dalam terapi SEFT yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping* dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin dalam tubuh dan meningkatkan rasa tenang, rileks

dan nyaman pada subjek, serta dapat melancarkan dan menselaraskan aliran darah dalam tubuh sehingga terjadi peningkatan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *hypothalamic-pituitary-adrenal Axis* (HPA axis), sehingga mengurangi aktivitas system saraf simpatik dan hormon kortisol serta kelenjar endokrin yang dihasilkan saat seseorang mengalami stres atau depresi.

## **B. SARAN**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan pada subjek penelitian ini khususnya, untuk terus melatih dan menerapkan apa yang dipelajari selama terapi dalam kehidupan sehari-hari, terutama membantu subjek secara bertahap mengenali cara penanganan depresinya yang karena dampaknya bagi kondisi emosi maupun fisik selanjutnya.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Dalam penelitian ini peneliti memiliki beberapa keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Adanya keterbatasan peneliti dimana penelitian ini hanya menggunakan kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol dikarenakan jumlah subjek yang terbatas, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek yang lebih banyak agar dapat membandingkan efektifitas dari terapi SEFT pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

- b. Dalam penelitian ini hanya dipadatkan dalam satu hari pertemuan. Pada penelitian selanjutnya, jumlah pemberian terapi diharapkan dapat diperpanjang dengan memperhatikan *follow-up* setelah pemberian terapi.