

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres menyusun skripsi partisipan ketika sebelum dan sesudah pelaksanaan modul SEFT. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa modul SEFT tidak efektif menurunkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

B. Saran

1. Pada peneliti selanjutnya, disarankan untuk menginstruksikan partisipan melakukan SEFT secara mandiri di rumah masing-masing sesuai pemberian SEFT disetiap sesi perlakuan. Hal ini bertujuan agar partisipan dapat menghayati nilai-nilai ajaran ikhlas dan pasrah SEFT sehingga terjadi perubahan perilaku pada partisipan.
2. Pada peneliti selanjutnya yang mempunyai sesi perlakuan yang lebih dari satu hari, disarankan untuk mempersiapkan terapis pengganti untuk mengantisipasi ketika terjadi hal-hal yang tidak diduga dan diinginkan yang mengakibatkan terapis utama tidak dapat hadir dalam sesi perlakuan. Misalnya, ketika terapis mengalami sakit.
3. Untuk peneliti selanjutnya yang meneliti mengenai SEFT, disarankan memfasilitasi terapis untuk menambahkan sebuah media yang melibatkan aktivitas audio visual ketika tahap penyampaian konsepsi ikhlas dan pasrah

pada partisipan. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan sebuah media tambahan seperti laptop, iPad (internet personal access device), *tablet pc* ataupun ilustrasi berupa gambar-gambar sehingga partisipan benar-benar dapat menghayati pesan yang disampaikan oleh terapis. Sebab, manusia akan cenderung mudah menyerap suatu informasi melalui audio verbal dibandingkan verbal saja.