

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada subjek yang mengalami kecemasan ketika tampil berbicara di depan umum. Kesimpulan tersebut didapat dari melihat hasil analisis yang menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.043 yang berarti lebih kecil dari 0.05 ($0.043 < 0.05$), artinya hipotesis SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum diterima. Adapun melihat analisis dari nilai Z nya menunjukkan nilai -2.023 artinya terdapat penurunan yang signifikan kecemasan subjek ketika tampil berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 83

2. Untuk subjek pada penelitian ini disarankan lebih mempelajari dan mengaplikasikan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) baik sebagai upaya preventif menurunkan kecemasan pada saat menjelang berbicara di depan umum ataupun sebagai upaya kuratif menghilangkan kecemasan ketika tampil berbicara di depan umum. Juga dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri, prestasi belajar dan spiritual subjek.
3. Untuk masyarakat umum disarankan mempelajari dan mengaplikasikan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) karena dengan metode terapi yang singkat antara 5-50 menit dan praktis mudah dipelajari semua kalangan terbukti membantu menyelesaikan masalah fisik seperti; sakit kepala, nyeri punggung, maag, asma, sakit jantung, kelebihan berat badan, alergi dsb. Dan juga masalah emosi seperti; fobia, trauma, cemas, kecanduan rokok, stres, sulit tidur, mudah marah atau sedih, gugup menjelang ujian atau presentasi, latah, kesulitan belajar, tidak percaya diri dan sebagainya. Serta juga mengatasi berbagai masalah keluarga seperti ketidak harmonisan keluarga, selingkuh, anak nakal, anak malas belajar, anak ngompol dan sebagainya. Serta meningkatkan prestasi olah raga, prestasi kerja, prestasi belajar, meningkatkan penjualan, memperlancar negosiasi, mencapai *goals* dan target. Selain itu juga yang terpenting dapat meningkatkan spiritual.