

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan beserta teori-teori yang mendukung penelitian ini dan pembahasan yang telah dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan EFT hampir sebagian mahasiswa keperawatan memiliki tingkat kecemasan sedang.
2. Sesudah dilakukan EFT sebagian besar mahasiswa keperawatan yaitu memiliki tingkat kecemasan sedang.
3. Terdapat pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

6.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan keilmuan di bidang keperawatan untuk bisa digunakan sebagai alternatif intervensi untuk mengatasi permasalahan psikologis khususnya kecemasan.

2. Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan dan

bahan kajian keilmuan serta dapat menjadi alternatif penanganan yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung.

3. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan keilmuan dan tambahan pengajaran dalam mata kuliah keperawatan serta dapat menjadi alternatif penanganan yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

4. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif intervensi bagi mahasiswa yaitu menggunakan terapi *emotional freedom technique* (EFT) dalam mengatasi kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan informasi, bahan rujukan atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya yaitu dengan kelompok pembanding/kontrol dalam mengevaluasi pengaruh terapi *emotional freedom technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi pada mahasiswa.