

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh terapi SEFT terhadap Mood Swings Sindrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan kategori Mood pada responden yaitu sebelum dilakukan terapi SEFT (*Sepiritual Freedom Technique*) 0% meningkat menjadi 41,1% yaitu sebanyak 23 responden, pada kategori mood baik sebelum terapi yaitu 0% menjadi 57,1% sebanyak 32 responden, sedangkan pada kategori mood cukup sebelum terapi 25% menjadi 1,8% yaitu 1 responden.

Pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tecnique*) terbukti dapat mengatasi *Mood Swings Syndrom Premenstruasi* di Pondok Pesantren Darur Ridwan Paranghawjo, Banyuwangi.

#### **5.2 Saran**

1. Efek dari terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang diberikan peneliti bersifat jangka pendek sehingga tidak dapat digunakan untuk mengatasi Mood Swings Jangka Panjang.
2. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sangat perlu diterapkan oleh siswa atau santri di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo untuk mengatasi Masalah Psikologis maupun emosi dikarenakan metode ini sangat sederhana dan praktis, dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun.