

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dilakukan pada siswa kelas 7,8 dan 9 SMPN 1 Kasihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skor desakan merokok.

#### **B. Saran**

1. Bagi siswa yang merokok dapat menggunakan metode terapi ini sebagai alat alternatif untuk menurunkan kecanduan merokok.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut terkait efektifitas metode SEFT dalam menurunkan tingkat kecanduan merokok pada siswa SMP.
3. Penelitian yang telah dilakukan dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian lain, karena masih sedikit sekali penelitian terkait dengan metode SEFT dan penurunan skor desakan merokok pada siswa SMP.