

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dari awal sampai akhir tentang penelitian yang membahas SEFT untuk mengurangi stres pada istri yang menjalani LDM dengan melalui wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Kondisi stres yang dirasakan 4 responden berbeda-beda yaitu dari mulai gejala fisiologis, gejala emosional dan gejala kognitif. Dengan ciri-ciri stres seperti sakit kepala, sakit pinggang, kelelahan, kehilangan semangat, cemas, mudah marah, sedih, dan melamun.
2. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan terapi SEFT dengan 3 langkah-langkah SEFT yaitu *the set-up*, *the tune-in* dan *the tapping*. Setelah semua proses terapi SEFT dilakukan peneliti terus menggali informasi tentang kondisi stres yang dialami oleh setiap responden. Setelah 3 kali berturut-turut melakukan terapi SEFT dengan sambil terus melakukan praktik SEFT sendiri dirumah masing-masing responden meskipun tanpa hadirnya peneliti *Alhamdulillah* kondisi stres yang dialami oleh responden MI, AY, AC dan SA mengalami pengurangan. .
3. Hasil penerapan SEFT untuk mengurangi stres pada 4 responden memiliki hasil yang berbeda-beda. Seperti pada MI sudah tidak sakit kepala, sudah tidak kelelahan, sudah kembali semangat, sudah tidak cemas, sudah tidak sedih dan sudah tidak melamun meskipun pada kondisi stres yang mudah marah MI masih belum mampu mengontrol emosinya ketika marah. AY sudah tidak lagi sakit kepala, sudah tidak kelelahan, sudah kembali semangat dan sudah tidak sedih

meskipun AY masih belum mengalami perubahan yang lebih baik pada rasa cemas. AC sudah tidak sakit kepala, sudah tidak kelelahan, dan sudah tidak mudah marah meskipun belum mengalami perubahan yang lebih baik pada rasa sedih. SA sudah tidak sakit kepala, sudah kembali semangat, dan sudah tidak sedih meskipun belum mengalami perubahan yang lebih baik pada kondisi kelelahan.

Hadirnya SEFT yang diterapkan oleh peneliti sebagai penanganan dalam mengurangi stres sangat dibutuhkan. Karena dari hasil wawancara peneliti responden mengaku bahwa adanya pengurangan stres setelah melakukan terapi SEFT seperti lebih ikhlas dan tabah kepada Allah SWT dalam menjalani LDM.

B. Saran

Setelah penelitian ini dilakukan dan memiliki kesimpulan seperti yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti akan memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada responden MI, AY, AC dan SA peneliti menyarankan agar 4 responden tersebut terus melakukan SEFT disetiap harinya agar stres yang dialami terus mengalami penurunan.
2. Kepada Mahasiswa BKI disarankan agar dapat menggunakan teknik SEFT ini dalam ilmu Konseling.
3. Bagi prodi agar SEFT ini dapat dijadikan sebagai referensi baru khususnya dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar tidak hanya meneliti tentang perasaan istri yang menjalani LDM, tetapi juga melakukan penelitian terhadap perasaan suami yang menjalani LDM dengan istri selama dirinya bekerja dan jauh dengan istrinya.