

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman mengenai *stress*, bahwa apabila tuntutan itu lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki individu, maka seseorang akan mengalami *stress*. Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi *stress* pada perawat ODGJ yang ada di Kampung Gunung Buntung, Desa Keramat Laban, Kecamatan Padarincang, Serang, Banten, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dari data yang sudah didapatkan, sebagai berikut:

1. Gambaran *stress* yang dirasakan oleh perawat ODGJ yang ada di Kampung Gunung Buntung yaitu adanya reaksi-reaksi negatif yang muncul pada diri responden seperti reaksi emosional dan fisiologis yaitu perasaan jengkel, putus asa, emosi labil, bersikap apatis, *insomnia*, *hipertensi*, sebagai dampak dari *stress*.
2. Efektifitas hasil penerapan terapi *spiritual emotional freedom technique* dalam mengatasi *stress* pada perawat ODGJ selama tiga hari secara berturut-turut, yaitu adanya perubahan yang terjadi secara emosional dan fisiologis. Responden merasakan perasaan tenang, kenyamanan, sabar, ikhlas, badan terasa rileks, tidur nyenyak, nafsu

makan, peningkatan pada keyakinan spiritual, dan pengaplikasian terapi SEFT secara mandiri yang dilakukan oleh perawat ODGJ yang ada di Kampung Gunung Buntung.

3. Faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* pada perawat ODGJ adalah sebagai berikut:
 - a. Faktor pendukung dalam penelitian ini adalah peneliti dan responden sudah saling kenal, jarak rumah responden dan peneliti terjangkau, bahasa responden mudah dimengerti peneliti, sehingga memudahkan peneliti selama melakukan terapi SEFT.
 - b. Faktor penghambat dalam penelitian ini adalah responden sulit untuk konsentrasi dan fokus, menghafal kalimat *set-up*, menghafal 18 titik meridian sehingga peneliti meminta responden untuk mengulanginya sampai responden tersebut hafal dan fokus selama melakukan terapi SEFT.

B. Saran

Di dalam penelitian ini terdapat problematika terkait pendataan ODGJ berat yang ada di Kampung Gunung Buntung, Desa Keramat Laban, Kecamatan Padarincang, yang menjadi salah satu penyebab perawat ODGJ mengalami *stress*. ODGJ yang tidak terinput dalam data ODGJ berat Puskesmas Padarincang yang ada di Kampung Gunung

Buntung sebanyak dua ODGJ, sehingga tidak ada penanganan dari Pihak Puskesmas Padarincang. Dari problematika di atas, maka peneliti memberikan saran, sebagai berikut:

1. Saran untuk Puskesmas Padarincang, menurut peneliti dalam pendataan ODGJ yang dilakukan hanya satu tahun sekali kurang efisien, maka sebaiknya saran peneliti dalam penginputan data ODGJ dilakukan dua kali dalam jangka waktu satu tahun dan perlu adanya sosialisasi terkait semua hal yang berkaitan dengan ODGJ kepada masyarakat.
2. Saran untuk jurusan, diharapkan adanya mata kuliah terkait terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* yang bertujuan untuk menambah keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa lulusan bimbingan dan konseling Islam.
3. Saran untuk peneliti yang akan datang, keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak mendapatkan data yang valid dikarenakan data yang diambil tidak akurat karena memang dua orang ODGJ tersebut tidak terinput dalam data ODGJ berat yang ada di Puskesmas Padarincang sehingga peneliti yang akan datang diharapkan mendapatkan data yang valid.