

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka peneliti dapat membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis buruh yang terdampak covid-19 alami seperti stres, putus asa, cemas, jenuh, dan malu. Merasa stres merupakan kondisi psikologis paling unggul yang dialami oleh buruh yang terdampak covid-19. Gejala-gejala stres yang dialami oleh buruh yang terdampak covid-19 diantaranya gejala fisik, psikis, dan perilaku. Gejala fisik meliputi menurunnya stamina, sakit kepala, tubuh lemas, lesu, dan tidak bertenaga. Gejala psikis meliputi mudah tersinggung, merasa sedih, merasa tidak berguna, dan selalu gelisah. Sedangkan gejala perilaku stres meliputi mudah marah, penurunan nafsu makan, pemurung, dan cenderung menarik diri dari pergaulan.

2. Penerapan self healing terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengurangi stres pada buruh terdampak Covid-19, peneliti memilih dengan menggunakan dua metode: yaitu *self healing* dan terapi *emotional freedom technique* (eft). Dalam metode *self healing* terdapat beberapa tahapan, yaitu tahap awal, tahap kedua (tahap kerja), dan setelah itu tahap pelaksanaan terapi. Dalam pelaksanaan terapi eft ini dilaksanakan dalam 5 pertemuan. Terdapat beberapa tahapan dalam terapi eft, yaitu responden menentukan masalahnya, cek skala, set-up, dan tapping.
3. Hasil dari penerapan *self healing* dengan terapi eft pada kelima responden dalam mengatasi stres akibat covid-19 yang dilaksanakan kurang lebih 2 bulan pada responden NR, S, AA, DA, dan AB. Hasil tersebut dapat dilihat dari responden NR, S, AA, DA dan AB yang memberikan hasil positif, sehingga dengan melakukan terapi eft dapat memberikan ketenangan, dan dapat meminimalisir stres yang dirasakan responden. Hasilnya dapat dilihat adanya perasaan tenang dari responden setelah sering melakukan terapi eft.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka saran yang peneliti sampaikan, antara lain:

1. Saran untuk Mahasiswa
 - a. Lebih peka terhadap kondisi di lingkungan sekitar
 - b. Lebih memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan
 - c. Terus melatih diri dalam mengembangkan diri di bidang bimbingan konseling.
2. Saran untuk buruh yang ter-phk

Hendaknya tetap melakukan kegiatan yang produktif di rumah, untuk mengisi kekosongan. Hendaklah selalu berpikir positif dan ikhlas dalam menjalani keadaan yang menyulitkan ini

3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti penerapan terapi EFT (Emotional Freedom Technique) untuk mengurangi stres dengan lebih mendalam lagi dan informan yang lebih banyak lagi agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih umum terkait penanganan stres.