

## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- Anggita Albi, Johan Setiawan. 2018. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak 2018.
- Aswar Saputra. 2017. *Change Your Mind*. Yogyakarta: Second Hope.
- Cahyo Satria Wijaya. 2018. *You Are What You Think You Are What You Believe Hidup Bahagia Dengan Berpikir & Berperasaan Positif*. Yogyakarta: Shira.
- Candra Wayan, dkk. 2017. *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Dale Carnegie dan Associates, Inc. 2019 *Petunjuk Hidup Bebas Stres dan Cemas*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Eddy Iskandar. 2010. *The Miracle of Touch*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Fitrah Muh, Luthfiyah. 2017. *Metodelogi Penelitian Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: Jejak.
- Priyoto, dkk. 2018. *Perilaku Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Raco J.R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Satria Wijaya Cahyo. 2018. *You Are What You Think You Are What You Believe Hidup Bahagia Dengan Berpikir & Berperasaan Positif*. Yogyakarta: Shira.

- SDW Candra Sangkala. 2012. *Berdamai dengan diri sendiri*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Sugeng Juwono Mardihusada, Aswar Saputra. 2012. *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: NQ Publishing.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno Agus. 2017. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Serang: A-Empat.
- Tio. 2018. *Jangan Stres Berhenti Kerja, Mak*. Sukabumi: CV Jejak .
- Wayan Candra, dkk. 2017. *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Yus Afriansyah Jazak, 2014. *Stress! So What?!*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

## **JURNAL**

- Dony Pratidana, Bima Agus Setyawan, FSD UMN, 2016.
- Musradinur, *Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi*. Fakultas Tarbiyah dan keguruan Islam Negeri Ar-Raniry, Jurnal Edukasi Vol. 2, Nomor 2, (July 2016)
- Teori *Stres, Stimulus, Respon, dan Transaksional*, Buletin Psikologi, Vol. 24, No. 1, (2016)
- Thahir Andi, dkk, *Emotional Freedom Technique*, Jurusan Bimbingan Konseling IAIN Bandar Lampung dan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Jurnal Kesehatan Vol. V, No. 1, April 2014.

Z Desmaniarti. Nani Avianti, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Menurunkan Stres Pasien Kanker Serviks, Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Jurnal Ners Vol. 9 No. 1 April 2014.

Zulfikri Budianto, *Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Penyakit Migrain*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Fakultas Psikologi UIN Muhammadiyah Malang, ISSN: 2301-8267 Vol.03, No.02, Januari 2015.

## **SKRIPSI**

Lahagu Amatohula, *Efektivitas Emotional Freedom Technique Untuk Mengurangi Test Anxiety*. (Skripsi pada Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanats Dharma Yogyakarta: 2017).

## **INTERNET**

“survei dampak darurat virus corona terhadap tenaga kerja Indonesia” <http://lipi.go.id/siaranpress/>, diakses pada 19 September 2020, pukul 20.40 WIB.

Ady Thea DA, *Beragam Kondisi Yang Dialami Buruh Dampak Covid-19* <https://m.hukumonline.com/berita/baca/>, diakses pada 24 September 2020, pukul 20.00 WIB.

*Penelitian Terbaru: Masyarakat Cenderung Takut Kelaparan Dibandingkan COVID-19* <http://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/nasional/>, diakses pada 24 September 2020, pukul 16:20 WIB.

## **Wawancara**

- AA, Buruh yang terdampak Covid-19, Kabupaten Serang, wawancara dengan peneliti di kediamannya tanggal 1 Oktober 2020.
- AB, Buruh yang terdampak Covid-19, Kabupaten Serang, wawancara dengan peneliti di kediamannya tanggal 31 Januari 2021.
- DA, Buruh yang terdampak Covid-19, Kabupaten Serang, wawancara dengan peneliti di kediamannya tanggal 25 November 2020.
- NR, Buruh yang terdampak Covid-19, Kabupaten Serang, wawancara dengan peneliti di kediamannya tanggal 10 Oktober 2020.
- S, Buruh yang terdampak Covid-19, Kabupaten Serang, wawancara dengan peneliti di kediamannya tanggal 11 Oktober 2020.

Lampiran 1:

**LEMBAR OBSERVASI**  
**SELF HEALING DENGAN TERAPI EFT (EMOTIONAL**  
**FREEDOM TECHNIQUE)**  
**DALAM MENGURANGI STRES BURUH TERDAMPAK**  
**COVID-19**

(Studi Kasus di Kabupaten Serang – Banten)

**Petunjuk:** Jawaban ini hanya dapat diisi oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara dengan responden ditulis pada tempat yang disediakan.

1. Tanggal Penelitian :
2. Inisial :
3. Usia :
4. Status Perkawinan :
5. Alamat :
6. Tempat Awal Kerja :
7. Pengukuran Skala stres

Pertemuan	Waktu	Skala stres sebelum terapi	Skala stres sesudah terapi
1			
2			
3			

## Lampiran 2:

### **PEDOMAN OBSERVASI**

- A. Kesan umum, meliputi keadaan fisik yang terlihat dari penampilan responden.
- B. Keadaan emosi, meliputi ekspresi dan cara menjawab responden terhadap pertanyaan wawancara.

### **PEDOMAN WAWANCARA**

#### **A. Latar Belakang**

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Status Perkawinan :  
Sebelumnya Bekerja di :

#### **B. Mengetahui sumber stres responden**

1. Apakah anda merasa stres setelah kehilangan pekerjaan?
2. Masalah apa saja yang menjadi sumber stres setelah hilangnya pekerjaan?

#### **C. Kondisi psikologis responden**

1. Apakah anda merasa putus asa setelah ter-phk?
2. Apakah anda merasa cemas setelah ter-phk?
3. Apakah anda merasa jenuh setelah ter-phk?
4. Apakah anda merasa stres setelah ter-phk?
5. Apakah anda merasa malu setelah ter-phk?

#### **D. Gejala-gejala stres responden**

1. Apakah stres mempengaruhi fisik anda? dalam hal apa? jelaskan.
2. Apakah stres mempengaruhi psikis anda? dalam hal apa? jelaskan.
3. Apakah stres mempengaruhi perilaku anda? dalam hal apa? jelaskan.

Lampiran 3:

**POTO DOKUMENTASI**



