

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelelitian yang telah peneliti uraikan pada bab-bab diatas, maka dapat diambil kesimpulan.

1. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom technique* dalam mengatasi penderita *Baby Blues* di daerah Asem Jaya Demak Surabaya yakni dengan menggunakan langkah-langkah konseling pada umumnya diantaranya yaitu identifikasi masalah , konselor mengumpulkan data dari suami konseli, orang tua konseli yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli, sedangkan langkah kedua mendiagnosis dengan menetapkan masalah, langkah berikutnya prognosis dengan menetapkan jenis bantuan yaitu bantuan yang digunakan konseling ialah menggunakan terapi *SEFT*.

Selanjutnya konselor memberikan terapi dengan tehnik yang ada dalam terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yang meliputi, *set up*, *tune in*, dan yang terakhir adalah *tapping*, setelah ketiga teknik itu dilakukan langkah selanjutnya dari terapi *SEFT* adalah *DEEP SEEF* untuk meningkatkan pikiran positif dengan membayangkan masalah yang dihadapi konseli pada saat ini, kemudian berusaha menghilangkan permasalahannya dan menggantinya dengan berfikir positif dan pasrah serta ikhlas kepada Allah atas apa yang sedang ia alami saat ini, untuk menjadi insan yang lebih baik sehingga konseli bisa merawat bayinya

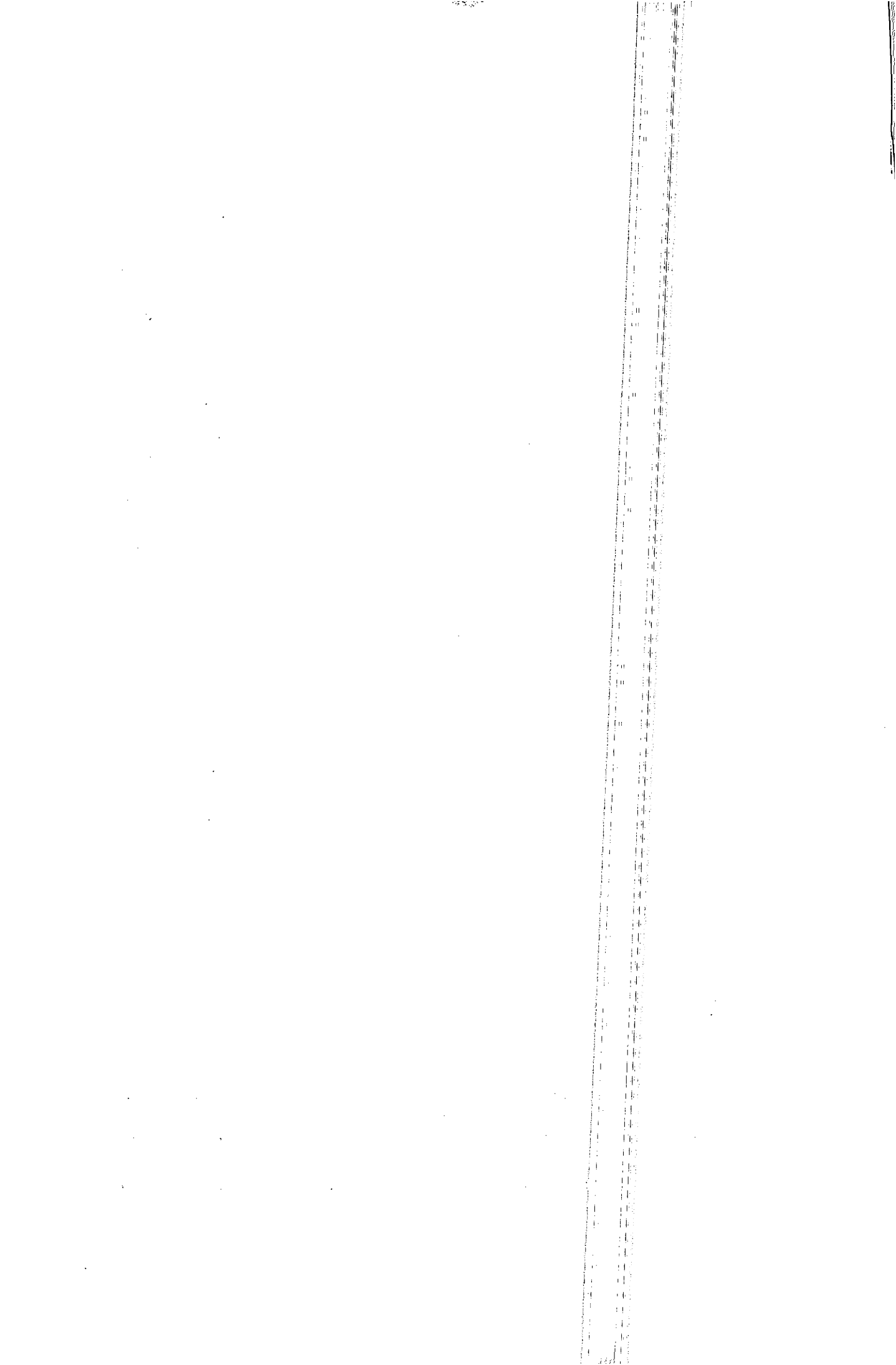
dengan baik dan penuh kasih sayang dengan keikhlasan dan kesabaran. Langkah yang terakhir follow up sekaligus mengevaluasi tindakan konseli dengan melihat perubahan-perubahan yang ada pada konseli, yang mana semua itu didapatkan berdasarkan pernyataan konseli dan wawancara dengan informan yang lain.

2. Keberhasilan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam mengatasi penderita *Baby Blues* di daerah Asem Jaya Demak Surabaya, dapat dilihat dari skala penelitian kualitatif yang membuktikan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat mengatasi penderita *Baby Blues* di daerah Asem Jaya Demak Surabaya. Berdasarkan hasil prosentase 75% dengan standart 75%-100% yang dikategorikan berhasil. Hasil prosentase ini bukan acuan utama untuk melihat keberhasilan dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan terapi *SEFT* terhadap penderita *Baby Blues*. Untuk melihat keberhasilannya ialah hasil wawancara baik dengan suami konseli maupun pada konseli sendiri sehingga kemudian terlihat perubahan-perubahan yang ada pada diri konseli.

B. Saran

1. Secara teoritik

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif sehingga untuk meningkatkan reabilitas diperlukan adanya penelitian lanjutan yang bersifat kuantitatif, yang komprehensif, hal itu akan memperkaya



informasi berkenaan dengan keberhasilan *SEFT* dalam mengatasi penderita *Baby Blues*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi para konselor, konseli dan pembaca dalam menggunakan terapi *SEFT* alangkah lebih baik jika proses konseling dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk lebih efisien.
- b. Bagi para konselor disarankan agar menentukan lokasi yang dijadikan proses terapi, dikarenakan dalam proses terapi membutuhkan tempat yang tenang dan sarana yang memadai, dan apabila menghadapi masalah atau kasus seperti penelitian ini hendaknya diperlukan waktu yang lebih lama, tidak cukup satu bulan untuk melakukan proses konseling , agar hasil yang didapatkan atau tingkat keberhasilan lebih efektif.
- c. Bagi pembaca pada umumnya janganlah menjadikan masalah sebagai beban yang harus disimpan sendiri, coba untuk terbuka pada orang lain, orang-orang terdekat anda yang sanggup untuk membantu dan begitupun sebaliknya jangan menjadikan masalah orang lain sebagai beban hidup kita.

