

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Mengatasi *Burn Out* dan Koping Religius Pada Ibu ODHA” peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis usia dimana sebagian besar responden berusia 39-45 tahun, dimana usia minimal responden berusia 26 tahun dan usia maksimal 53 tahun. Distribusi responden berdasarkan status marital terdapat 15 orang yang sudah menikah dan 15 orang yang bestatus single parent. Distribusi berdasarkan pekerjaan dimana sebagian besar responden bekerja sebagai IRT dengan jumlah 21 responden dan sebagian kecil dari responden yang bekerja swasta berjumlah 9 responden.
2. Hasil dari skor Burn Out responden sebelum diberikan terapi skor Burn Out yang paling tinggi adalah 10 dan hasil dari skor Burn Out setelah diberikan terapi yang paling tinggi menurun menjadi 7. Hasil skor koping religious sebelum diberikan terapi adalah 15 dan hasil dari skor setelah diberikan terapi menjadi 19. Hasil uji normalitas pre dan post skor burn out menunjukkan nilai 0,379 ($>0,05$) dan 0,120 ($>0,05$), uji normalitas koping religious 0,566 ($>0,05$) dan 0,146 ($>0,05$) hal ini menunjukkan data berdistribusi normal.
3. Hasil pre dan post Burn Out mempunyai nilai rata rata 11.567 dari 30 data dan koping religious mempunyai nilai rata-rata -3.167. Nilai signifikansi dari pre dan post burn out ini adalah .011 dan koping religious .084 ($p < 0.05$), Sehingga

pre dan post pada burn out mengalami perubahan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran yaitu perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih banyak dan pemberian terapi SEFT lebih dari satu kali untuk melihat efektifitas terapi SEFT dalam jangka waktu yang lama.