

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bahwa: Pandangan M. Heri Susilo terhadap teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi adalah berakar pada pemahaman emosi negatif sebagai suatu penyebab adanya gangguan dari sistem tubuh, dan begitu pula sebaliknya. Emosi yang secara terus menerus dipendam dan dibiarkan begitu saja akan berdampak pada gangguan kesehatan mental. Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) sebagai cara melepaskan emosi negatif yang dilakukan dengan menstimulasi pada titik energi tubuh melalui (*tapping*) bagian tubuh tertentu sambil berfokus untuk melepaskan masalah dan emosi yang di rasakan.

#### **B. Saran**

Adapun beberapa saran yang peneliti jadikan perhatian khusus terhadap penelitian selanjutnya terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah luas penelitian ini agar menemukan metode-metode baru dalam mengatasi masalah emosi, sehingga dapat memperluas pengetahuan terkait menyelesaikan permasalahan emosi negatif.
2. Bagi masyarakat, agar dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas terkait permasalahan emosi sehingga bisa menghindari emosi negatif dan meningkatkan pengendalian diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. 2017. *Upaya Terapi Depresi Secara Islami*. (Jurnal Komunika). Vol. 11. No. 1.
- Al-Aliyy. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Alhamdu & Fara Hamdana. 2017. *Psikologi Umum*. Palembang: Noer Fikri.
- Anggita, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Asdimahasatya.
- Darmalaksana, Wahyudin. 2020. *New Normal Perspektif Sunnah Nabi SAW*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Depertemen Agama RI. 2010. *al-Qur'an dan Tafsir*. Jakarta: Lentera Abadi. Diana,
- R. Rachmy. 2015. *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*. Jurnal UNISIA. Vol. XXXVII, No. 82.
- Dimiyati, Johni. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan & Aplikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: Kencana.
- Eriyanto. 2015. *Analisis Isi Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Fajrotuz, Indah Zahro & M. Abid Amrulla. 2021. *Memelihara Kestabilan Emosional dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 01, No. 02.
- Fakultas Dakwah dan Komunikasi. 2017. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Fitri, Nia Febbiyani dan Bunga Adelya. *Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia. Vol. 2, No. 2.
- Fitriyani, Yani dkk. 2020. *Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Kependidikan. Vo. 6, No. 2.
- Goleman, Daniel. 1997. *Kecerdasan Emosional*. Terjemah, Hariono S. Imam. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Goleman, Daniel. 2015. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama.
- Hadi, Sutrisno. 2012. *Metode Research, Jilid 1*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit: Fakultas Psikologi UGM.
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Idris, Indriani & Idris. 2019. *Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam. Vol, 7, No. 2.
- Indrawati. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Refika Aditama Irawan,
- Prasetyo. 2006. *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Fisip Ui. Isnadiya,
- Aola. Dkk 2018. *Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Percutaneous Coronary Intervention (PCI) di SMC RS Telogrejo*. Jurnal Ilmu Keperawatan Media Bedah. Vol. 1, No.2.
- Isworo, Atyanti dkk. 2019. *Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. Gaster. Vol. 17, No. 2.
- Jalaludin. 2011. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Juwondo, S. 2012. *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: NQ. Publishing.
- Khatibah. 2011. *Penelitian Kepustakaan*, Jurnal Iqra'. Vol. 05, No. 01.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Manizar, Ely HM. 2016. *Mengelola Kecerdasan Emosi*. Jurnal Tadrib. Vol. 11, No. 2.
- Maurus, J. 2020. *Mengembangkan Emosi Positif*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Musman, Asti. 2018. *Berdamai dengan Emosi*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. 2015. *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)*. Jurnal Sainstifika Islamic. Vol. 2, No. 1.
- Nugraha, Ali. Dkk. 2006. *Materi Pokok Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Pajarsari, Sari Utami. 2019. *Emosi Positif*. Jurnal Ilmiah Konseling. Vol. 5, No. 15.
- Rahmawati, Diah dkk. *Meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan menulis catatan harian pada mahasiswa psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi*.
- Ramairah, Savitri. 2015. *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Roziika, Aisyah dkk. 2020. *Penanganan Stres di Masa Pandemi COVID-19 dengan Meode Emotional Freedom Technique (EFT)*. Jurnal Pekerjaan Sosial. Vol.3, No.2
- Sabrina, Claudia. 2020. *Seni Mengendalikan Emosi*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Sandu, Siyoto dan M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Saputra, A. 2011. *EFT (Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: Genius Publisher.
- Sari, Permata dkk. 2020. *Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal*. Buletin of Counseling and Psychotherapy. Vol. 2, No. 2.
- Shari, Weni Widya dan Etika Emaliyawati. 2014. *Emotional Freedom Technique dan Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Percutaneous Coronary Intervention* Vol. 2, No. 3.
- Siyoto, Sandu & M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hlm. 410.
- Sofiyan, Sofyan. 2017. *Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)*. Skripsi.
- Sriyanti, Ika. 2019. *Evaluasi Pembelajaran Matematika*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suryabrata, Sumardi. 2016. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Susilo, M. Heri. 2019. *Terapi Depresi Teknik Kiat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Susilo, M. Heri. 2019. *Terapi Depresi Teknik Kiat Melepaskan Masalah dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Tika, Muhammad Prabundu. 2010. *Metodologi Riset Bisnis*. Jakarta: Bumi Aksara
- Yuliani, Risa. 2013. *Emosi Negatif Pada Siswa XI SMAN 1 Sungai Limau*. Jurnal Ilmiah Konseling. Vol. 2, No. 1.
- Zahro, Indah Fajrotuz dan M. Abid Amrullah. 2021. *Memelihara Kestabilan Emosional dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 1, No.2.
- Zed, Mestika. 2014. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.