

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Stres akibat bekerja cenderung disepelekan, padahal ketika stress tidak ditinjaulanjuti atau dibiarkan begitu saja dapat menjadi sumber penyakit bagi penyakit-penyakit yang lebih besar, baik penyakit fisik maupun mental. Sumber stres memang bisa berasal dari mana saja, dan sering kali berasal dari hal-hal yang tidak bisa kita control. Akan tetapi respon kita untuk menghadapi stres lah yang dapat kita control, dan bahwasannya bukan hal yang baik untuk selalu lari dari stres. Karena dapat membuat stres tidak terurai dan pada akhirnya akan meledak di kemudian hari.

Kegiatan berkebun telah terbukti dapat membantu mengurai stres, akan tetapi belum banyak orang tahu akan hal ini. Dan keputusan untuk memulai berkebun jarang diambil orang yang belum pernah sama sekali memulai berkebun karena mereka takut tidak sempat atau tidak berbakat. Padahal yang dibutuhkan adalah niat untuk memulai, dan konsistensi mengapa harus tetap melakukan kegiatan berkebun.

Terrasaya hadir dengan harapan mampu menjadi teman untuk mengambil keputusan memulai berkebun dengan cara yang paling mudah dan menyenangkan, sekaligus menjadi rekan melakukan perjalanan menemukan ketenangan batin dari stres yang dialami sehari-hari. Penulis berharap Terrasaya menjadi solusi bagi para pekerja muda yang kesulitan manajemen stresnya, dan mendekatkan mereka pada relaksasi secara alami yaitu bersentuhan langsung dengan alam.

#### **5.2 Saran**

Terrasaya hadir dengan harapan mampu menjadi teman untuk mengambil keputusan memulai berkebun dengan cara yang paling mudah dan menyenangkan, sekaligus menjadi rekan melakukan perjalanan menemukan ketenangan batin dari stres yang dialami sehari-hari. Penulis berharap Terrasaya menjadi solusi bagi para pekerja muda yang kesulitan manajemen stresnya, dan mendekatkan mereka pada relaksasi secara alami yaitu bersentuhan langsung dengan alam.