

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai Terapi Menulis Ekspresif sebagai upaya *Self healing* untuk meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir di Kabupaten Cirebon, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kondisi kesehatan mental yang dialami oleh remaja akhir di Kabupaten Cirebon, mempunyai beberapa kondisi yakni kondisi psikologis di mana remaja akhir mengalami gangguan psikologis berupa stres, kecemasan dan perubahan emosional serta *mood swing* sedangkan kondisi sosial yang dialami oleh remaja akhir cukup membuat remaja akhir merasa kurang nyaman dan tertekan begitupula dengan kondisi pendidikan yang sedang dijalani remaja akhir sering membuat remaja akhir tertekan dikarenakan tugas yang begitu banyak dan *deadline* yang cepat, lingkungan teman sebaya yang toksik, serta tidak semuanya remaja akhir bisa mampu membagi waktunya dan hal itu cukup membuat remaja akhir sangat tertekan.
2. Jenis-jenis media terapi menulis ekspresif yang digunakan oleh remaja akhir di Kabupaten Cirebon diantaranya menulis diari, menulis diari sendiri adalah suatu proses ketika seseorang menulis tentang apa yang diinginkan dan juga apa yang dirasakannya baik itu kejadian ataupun pengalamannya. Lalu ada pula yang menggunakan menulis puisi, menulis puisi adalah kegiatan seseorang yang menuntut seseorang harus cerdas, mampu menguasai bahasa, berwawasan luas, dan peka pada perasaannya dan adapula yang membuat cerpen, cerpen adalah karangan pendek yang berjenis prosa. Dalam cerita pendek, sebagian dari kehidupan karakter dipisahkan, konflik, peristiwa yang mengharukan atau menyenangkan, dan peristiwa yang berkesan. Namun, yang lebih dominan jenis media terapi menulis yang digunakan adalah melalui media penulisan buku diari.
3. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif untuk meningkatkan Kesehatan mental Remaja akhir seperti: (1) Remaja dapat lebih bebas dalam

mengekspresikan dan menyalurkan apa yang dirasakan sesuai dengan kondisinya, (2) Dengan menulis remaja akhir tidak takut dihakimi, (3) Remaja akhir dapat mendapatkan ketenangan dan pikiran menjadi lebih jernih, (4) Kreativitas semakin meningkat, (5) Setelah dilakukannya terapi menulis remaja menjadi lebih paham tentang dirinya sendiri sekaligus sifat yang remaja miliki, (6) Dapat menurunkan emosi, (7) Remaja akhir bisa mengetahui langkah yang diambil untuk ke depannya, (8) Bisa mengambil pengalaman dan pelajaran dari yang pernah dituliskan, (9) serta remaja akhir bisa mendapatkan solusi dari tulisan yang pernah remaja akhir tuliskan, (10) dan juga dapat meningkatkan kesehatan Mental sedikit demi sedikit.

4. Pada pelaksanaan penelitian yang berjudul Terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir di Kabupaten Cirebon. Dapat disimpulkan bahwasannya penelitian ini dapat memberikan manfaat sekaligus bisa dijadikan sebagai referensi untuk para remaja akhir dan individu lainnya. Dalam mengupayakan untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan menggunakan terapi menulis ekspresif. Baik dilakukannya secara mandiri maupun didampingi oleh para ahli. Namun, terapi menulis yang dilakukan secara mandiri bersifat hanya sebagai upaya pencegahan dan penanggulan dalam kondisi kesehatan mental yang tidak begitu berat. Apalagi pada hasil riset yang dilakukan oleh The Conversations, Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 33% remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, namun hanya 4,3% orang tua yang deteksi anak mereka butuh bantuan. Dari hasil riset tersebut keadaan mental para remaja sangatlah memprihatinkan dan butuh suatu hal untuk mencegah dan menanggulangnya yakni dengan terapi menulis ekspresif. Pada penelitian yang dilaksanakan kondisi kesehatan mental pada remaja akhir di Kabupaten Cirebon dari diambil oleh berbagai sampel perorang di per kecamatan. Menunjukkan bahwasannya kondisi baik psikologis, sosial, dan pendidikan. Remaja akhir mengalami gangguan

psikologis dan mengalami keadaan tertekan dikarenakan faktor yang menjadi penyebabnya adalah sebagian besar bersumber dari keluarga, pertemanan yang toksik dan masyarakat yang terlalu ikut campur. Dari penelitian tersebut juga peneliti mengetahui alasan para remaja akhir memilih melakukan *self healing* dengan menggunakan terapi menulis eskpresif sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental karena kurangnya *feedback* yang baik dari orang terdekat, belum bisa percaya dengan orang lain, kurang mendapatkan *respond* yang baik, dsb. Sedangkan waktu pelaksanaan biasanya disaat remaja akhir mengalami kesedihan, kegalauan, cemas, senang dll. Dari hal itu juga peneliti mengetahui remaja akhir memilih menyimpan hasil terapi menulisnya sendiri dikarenakan suatu hal yang privasi, serta sebagian orang terdekat tidak mengetahui remaja akhir melakukan terapi menulis tersebut. Dengan penelitian yang dilaksanakan ini juga dapat diketahui dengan terapi menulis seseorang bisa lebih bebas mengekspresikan apa yang dirasakan, dengan menulis tidak takut dihakimi, bisa mendapatkan ketenangan setelah menulis, pikiran menjadi lebih jernih, kreativitas meningkat, remaja akhir jadi lebih paham tentang sifat dan diri sendiri, dapat menurunkan emosi, bisa mengetahui langkah yang diambil untuk kedepannya, bisa mengambil pengalaman dan pembelajaran serta solusi dari yang pernah dituliskan, dan juga dapat meningkatkan kesehatan mentalnya sedikit demi sedikit.



5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran agar remaja akhir dapat lebih meningkatkan kesehatan mentalnya :

1. Terutama untuk orang tua agar selalu memahami, memberikan pengertian dan menemani sang anak apalagi jika sudah memasuki remaja akhir guna membantu meringankan beban dan permasalahan yang dirasakan oleh remaja akhir. Serta untuk remaja akhir harus bisa lebih memilih dan memilah lingkungan pertemanan yang baik.
2. Kepada jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) diupayakan agar penelitian ini dapat menjadi petunjuk atau masukan sebagai upaya pencegahan gangguan psikologis serta dapat membantu meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir. Selain itu kepada Kementrian Kesehatan Republik Indonesia dan juga Lembaga-Lembaga Kesehatan Mental lainnya, agar dapat memberikan arahan serta ajakan dan naungan kepada remaja akhir untuk selalu meluangkan waktu melakukan *self healing* guna meningkatkan kesehatan mentalnya, serta dapat memberikan Bimbingan mengenai *Mental Health*.
3. Kepada peneliti berikutnya dengan adanya penelitian ini semoga dapat memberikan inovasi, dan juga dapat menggali lebih dalam lagi tentang penelitian terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental remaja akhir. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan diharapkan agar jumlah informan lebih banyak dan data yang dihasilkan lebih akurat.