

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk stres yang dialami oleh santri putri pondok pesantren Raudlatul Muhtadain yang menerapkan terapi menulis ekspresif terdapat dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternalnya adalah masalah pertemanan, keluarga, keuangan, tugas sekolah, dan tugas pesantren. Sedangkan faktor internalnya adalah bosan, suntuk, mudah marah, tidak percaya diri, sensitif, egoisme, dan tidak bisa mengontrol diri. Terdapat gejala yang dialami oleh santri putri yaitu, gejala : 1) Gejala fisik 2) Gejala emosional 3) Gejala kognitif 4) Gejala interpersonal. Gejala yang dirasakan oleh santri putri yaitu, gejala fisik; sakit kepala, mual, muntah, demam, detak jantung meningkat, dan lemas. Gejala emosional; lebih banyak diam, sedih, sering marah, emosi meningkat, gelisah, overthinking, dan menangis. Gejala kognitif; mudah curiga, berprasangka buruk, tidak percaya diri, kurang fokus dalam melakukan sesuatu. Gejala interpersonal; menyendiri, jeda jarak, dan ego meningkat. Upaya yang dilakukan santri ketika stres yaitu, dengan menulis ekspresif dengan media buku tulis dan buku diari dengan waktu yang berbeda sesuai dengan kebutuhan.
2. Dampak yang dirasakan beberapa santri putri setelah melakukan terapi menulis ekspresif adalah dapat meringankan gejala stres, mengelola stres, meningkatkan mood, menjadikan perasaan lebih tenang dan lega, mengelola perasaan dan pikiran negatif, berpikir positif, serta menjadikan pemahaman terhadap diri sendiri sebagai motivasi diri.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan peneliti uraikan diatas maka peneliti mencoba mengajukan beberapa saran yang mungkin dapat berguna bagi santri putri yang menjadi informan dalam penelitian di pondok pesantren Raudlatul

Mubtadiin Desa Leuwikujang Kecamatan Leuwimunding Kecamatan Majalengka.

1. Bagi Santri

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengelola stres dengan dilakukan secara terstruktur maupun secara mandiri. Sebagai alternatif santri ketika merasa stres atau capek dengan berbagai kegiatan yang harus dilakukan ketika tinggal di pesantren. peneliti memberi saran kepada santri agar bisa melakukan terapi menulis ini untuk menjaga kesehatan mental maupun fisik.

2. Bagi pembaca

Tidak hanya kepada santri, tetapi kepada seluruh pembaca ketika merasa stres dapat menerapkan terapi menulis ekspresif ini sebagai salah satu cara untuk mengelola stres.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian lebih mendalam serta lebih baik, karena penelitian ini masih jauh dari kata sempurna.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terdapat banyak kekurangan terhadap hasil penelitian. Adapun kendala yang dialami oleh peneliti adalah kurangnya pemahaman teori dan juga kemampuan peneliti dalam mengumpulkan data terhadap informan.

Kendala yang ditemui peneliti saat melakukan wawancara terhadap informan, yaitu sulitnya menyesuaikan waktu untuk wawancara dengan informan, karena terlalu padat jadwal yang dimiliki informan.