

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil studi kasus yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMK Plus Almaarif Singosari Dalam Menghadapi Ujian Nasional Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy*” yang dilaksanakan pada 18 Januari - 22 Januari 2019 dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Tingkat kecemasan sebelum diberikan *Expressive Writing Therapy* pada responden A adalah kecemasan berat dan setelah dilakukan *Expressive Writing Therapy* selama tiga kali pertemuan menjadi tidak ada kecemasan
- 2) Tingkat kecemasan sebelum diberikan *Expressive Writing Therapy* pada responden F adalah kecemasan berat dan setelah dilakukan *Expressive Writing Therapy* selama tiga kali pertemuan menjadi kecemasan ringan
- 3) Ada penurunan tingkat kecemasan siswa SMK Plus Almaarif Singosari dalam menghadapi Ujian Nasional setelah diberikan *Expressive Writing Therapy*.
- 4) Penurunan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor kebiasaan dalam mengatasi kecemasan, faktor predisposisi dan presipitasi yaitu : hubungan interpersonal; pengalaman traumatis dan perasaan takut tidak diterima di suatu lingkungan, faktor hasil prestasi belajar di sekolah, serta faktor adanya intervensi lain selain tindakan *Expressive Writing Therapy* berupa pemberian motivasi yang dilakukan peneliti selama penelitian.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan Studi Kasus Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMK Plus Almaarif Singosari Dalam Menghadapi Ujian Nasional Setelah Diberikan Expressive Writing Therapy diatas peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi SMK Pus Almaarif Singosari

- a. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi pihak sekolah khususnya di bidang Bimbingan Konseling sehingga dapat mengaplikasikan Expressive Writing sebagai salah satu metode yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa saat menjelang ujian.
- b. Diharapkan Expressive Writing Therapy tidak hanya menjadi salah satu metode dalam mengatasi kecemasan, namun juga dapat dijadikan sebagai salah satu sarana dalam mengatasi masalah yang biasanya timbul di kalangan siswa .

5.2.2 Bagi Responden

- a. Diharapkan klien dapat melakukannya ketika dirumah dan menjadikan Expressive Writing Therapy untuk sehari-hari ketika sedang mengalami kecemasan.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

- a. Diharapkan dapat dijadikan salah satu aplikasi keterampilan mahasiswa dalam hal pemberian tindakan keperawatan dengan pendekatan psikoterapi pada klien dengan masalah psikologis terutama pada klien dengan kecemasan sehingga mahasiswa dapat

memahami dan terampil dalam memberikan tindakan keperawatan dengan masalah kecemasan.

- b. Diharapkan Expressive Writing Therapy dijadikan sebagai bahan pelatihan dan seminar sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang prosedur pelaksanaan Expressive Writing Therapy terapi

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan dalam pengobservasian perubahan tekanan darah.
- b. Diharapkan peneliti dapat memperhatikan lagi prosedur yang tepat dalam melaksanakan Expressive Writing Therapy yaitu dengan tidak memberikan intervensi lain seperti memberikan motivasi atau umpan balik selain tindakan Expressive Writing Therapy.
- c. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan replikasi pada subjek atau permasalahan yang berbeda karena penelitian mengenai penggunaan Expressive Writing Therapy masih jarang di Indonesia.