

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu *expressive writing therapy* efektif untuk menurunkan derajat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana. Hal ini disebabkan oleh perbedaan signifikan antara stres sebelum mengikuti *expressive writing therapy* dengan stres mahasiswa setelah mengikuti *expressive writing therapy*. Adapun gejala emosional merupakan gejala stres yang paling memiliki penurunan signifikan diantara ketiga gejala lainnya.

5.2 Saran

1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya:
 - a. Pada penelitian selanjutnya jumlah subjek penelitian dapat ditambahkan, selain itu juga perlu memerhatikan perbandingan demografi subjek berdasarkan jenis kelamin agar hasil penelitian bisa digeneralisasi.
 - b. Tema yang digunakan pada writing exercise dapat lebih dispesifikan sesuai dengan kondisi subjek penelitian
 - c. Jangka waktu pemberian dari *pretest* sampai *posttest* dapat disesuaikan dengan alat ukur yang digunakan agar sesuai dengan durasi pada alat ukur tersebut.
 - d. Kriteria dalam pemilihan *trainer* harus memperhatikan sertifikasi *trainer*, khususnya dalam bidang *expressive writing*.

2. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana dapat menurunkan stres yang dialaminya menggunakan *expressive writing therapy*. Oleh karena itu, *expressive writing therapy* dapat dijadikan rekomendasi bagi mahasiswa sebagai upaya menurunkan derajat stres, serta dapat dipraktekkan secara konsisten

untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

3. Saran untuk Fakultas

Fakultas dapat mempertimbangkan *expressive writing therapy* sebagai alternatif untuk menurunkan derajat stres pada mahasiswa