

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.2.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *expressive writing therapy* pada tingkat stres siswi di SMPIT Assu'adaa Bekasi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Tingkat stres sebelum diberikan *expressive writing therapy* pada siswi SMPIT Assu'adaa terbanyak responden mengalami stres dengan kategori sedang yaitu sebesar 66,7%.
- 2) Tingkat stres setelah diberikan *expressive writing therapy* terbanyak responden mengalami tingkat stres dengan kategori ringan yaitu sebesar 60%.
- 3) *Expressive writing therapy* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada siswi SMP, diperoleh hasil *p-value*  $0,00 < 0,05$ .

#### 5.2.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Siswi

Dapat menjadi pengetahuan bagi siswi tentang *expressive writing therapy* serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres.

##### 5.2.2 Bagi Universitas Nasional

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi pembelajaran mahasiswa keperawatan terkait *expressive writing therapy* untuk menurunkan tingkat stres dan dapat diterapkan melalui pengabdian masyarakat oleh fikes unas.

### 5.2.3 Bagi Perawat

Khususnya perawat jiwa komunitas, dapat menerapkan metode penurunan tingkat stres non farmakologi *Expressive Writing Therapy* untuk mengurangi tingkat stres pada remaja.

### 5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya, serta peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode penelitian yang lebih efektif selain *expressive writing therapy* sebagai intervensi alternatif dalam menurunkan stres.

