

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis *Independent Sample t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara stres mahasiswa pada kelompok eksperimen dengan stres mahasiswa pada kelompok kontrol dengan nilai $t = -3,679$ dan $p = 0,003$. Sementara itu, hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara stres mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan menulis ekspresif dengan stres mahasiswa setelah mengikuti pelatihan menulis ekspresif dengan nilai $t = 4,574$ dan $p = 0,004$. Stres mahasiswa setelah mengikuti pelatihan menulis ekspresif lebih rendah dibanding stres mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan menulis ekspresif.

Pelatihan menulis ekspresif merupakan usaha yang dilakukan untuk mengajarkan keterampilan kepada seseorang agar dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dalam diri individu ke dalam bahasa yang akan mampu mengubah cara individu berpikir mengenai pengalamannya. Melalui menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan dan pikiran yang ditekan atau dipendam: membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu; prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman.

Setelah individu mengikuti pelatihan menulis ekspresif maka individu dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dan menulis ekspresif menyediakan media bagi penulisnya agar dapat dengan bebas dan leluasa mengungkapkan, menggali, dan menggambarkan pikiran dan perasaan yang dirasakan. Menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai “Pengaruh Pelatihan Menulis Ekspresif terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta” maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Stres mahasiswa pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding stres mahasiswa pada kelompok kontrol.

B. Saran

1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Pada penelitian ini subjek penelitian berjumlah 14 orang, pada penelitian selanjutnya subjek penelitian dapat ditambahkan.
- b.. Evaluasi penelitian dapat dilakukan dengan membuat lembar evaluasi yang dibagikan kepada subjek penelitian. Subjek penelitian dapat memberikan

skor penilaian terhadap pelatihan, sehingga dari skor tersebut dapat memudahkan peneliti dalam mengukur tingkat keberhasilan pelatihan.

c. Kriteria dalam pemilihan fasilitator harus memperhatikan legalitas fasilitator.

2. Saran untuk Mahasiswa

Pelatihan Menulis Ekspresif dapat menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga pelatihan menulis ekspresif dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan stres pada mahasiswa.

3. Saran untuk Fakultas

Pelatihan menulis ekspresif dapat digunakan fakultas sebagai alternatif untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi.