

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa intervensi menulis *gratitude journal* dapat menurunkan stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School*. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi menulis *gratitude journal* pada pelajar SMP *Islamic Boarding School*. Efek atau pengaruh pemberian intervensi menulis *gratitude journal* terhadap penurunan stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School* dikategorikan sangat besar. Bahkan, dilihat dari follow up, didapati bahwa efek menulis *gratitude journal* masih bertahan hingga setidaknya satu minggu setelah intervensi dihentikan. Dengan demikian, menulis *gratitude journal* efektif dalam menurunkan stres pada pelajar SMP *Islamic Boarding School*.

5.2 Saran

Dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga terdapat beberapa saran dan masukan untuk dijadikan pertimbangan berbagai pihak terkait hasil penelitian.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, maka terdapat beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

- a. Penelitian ini menggunakan sampel dari pelajar kelas 1 SMP di *Islamic Boarding School*. Untuk memperluas generalisasi hasil, disarankan untuk penelitian selanjutnya melibatkan sampel dari berbagai jenis sekolah, seperti sekolah negeri, swasta, dan sekolah dengan kurikulum yang berbeda, termasuk SMA dan mahasiswa. Penelitian yang lebih luas ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas menulis *gratitude journal* di berbagai setting pendidikan.
- b. Pada penelitian selanjutnya, direkomendasikan juga untuk melakukan penelitian efektivitas menulis *gratitude journal* terhadap variabel lainnya yang juga berkaitan seperti kesejahteraan emosional, kualitas hubungan, ataupun regulasi emosi pada remaja ataupun dewasa.

5.2.2 Saran Praktis

Berikut beberapa saran praktis yang peneliti ajukan untuk pihak terkait dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi para pelajar SMP *Islamic Boarding School* yang telah terlibat dalam penelitian, diharapkan melanjutkan menulis *gratitude journal* setelah penelitian berakhir, dengan melanjutkan menulis *gratitude journal* diharapkan dapat merasakan manfaat dari menulis *gratitude journal* hingga seterusnya.
- b. Bagi pihak sekolah maupun pengasuhan, diharapkan dapat memberikan edukasi terhadap seluruh pelajar SMP *Islamic Boarding School* mengenai menulis *gratitude journal* dan manfaatnya sehingga mendorong pelajar SMP *Islamic Boarding School* untuk menulis *gratitude journal* secara

rutin dan merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menurunkan stres pada pelajar *SMP Islamic Boarding School*.

- c. Bagi para pembaca penelitian ini, disarankan juga untuk mencoba menulis *gratitude journal* dan merasakan sendiri manfaat dari menulis *gratitude journal* dalam kehidupannya masing-masing.

