BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti mengenai pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Didapatkan distribusi frekuensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan usia sebagian besar 13 tahun, berjenis kelamin sebagian besar perempuan, status pernikahan orang tua hampir seluruh menikah, status tempat tinggal hampir seluruh tinggal dengan orang tua, status pekerjaan ayah hampir semua bekerja, status pekerjaan ibu pada kelompok intervensi sebagian besar ibu tidak bekerja dan pada kelompok kontrol sebagian ibu bekerja, penghasilan orang tua sebagian besar > UMR
2. Stres pada remaja korban *bullying* sebelum diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi 10,71 dan kelompok kontrol 10,84. Selanjutnya, kecemasan pada remaja korban *bullying* sebelum diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi 9,34 dan kelompok kontrol 8,47. Selanjutnya, depresi pada remaja korban *bullying* sebelum diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi 6,58 dan kelompok kontrol 6,24.

3. Stres pada remaja korban *bullying* sesudah diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi 6,21 dan kelompok kontrol 10,76. Selanjutnya, kecemasan pada remaja korban *bullying* sesudah diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi 5,92 dan kelompok kontrol 8,42. Selanjutnya, depresi pada remaja korban *bullying* sesudah diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi 3,76 dan kelompok kontrol 6,18.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi
5. Ada pengaruh yang signifikan pemberian *expressive writing therapy* terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

B. Saran

1. Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memperkuat pengembangan intervensi keperawatan jiwa melalui penerapan *expressive writing therapy* sebagai strategi non-farmakologis dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja korban *bullying*. Selain itu, penelitian ini memberikan arahan bagi pengembangan teori dan praktik keperawatan dengan menempatkan *expressive writing therapy* sebagai metode refleksi diri dan regulasi emosi yang dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum keperawatan

maupun pedoman praktik klinis, sehingga perawat memiliki acuan ilmiah yang jelas dalam merancang intervensi.

2. Bagi Pelayanan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperkuat upaya pencegahan terhadap masalah kesehatan mental pada remaja korban *bullying* dengan cara mengintegrasikan *expressive writing therapy* ke dalam layanan kesehatan jiwa di sekolah maupun fasilitas kesehatan. Implementasi dapat dilakukan dengan melakukan sosialisasi dan melakukan pelatihan serta pendampingan terhadap guru, konselor sekolah, dan tenaga kesehatan, kemudian menyusun program menulis ekspresif. Membuat unit kesehatan jiwa sekolah dan melakukan skrining pada siswa dengan SDQ (*Strength and Difficulties Questionnaire*) untuk mengidentifikasi masalah emosional atau perilaku, serta untuk memantau perkembangan remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian diluar jam sekolah agar mempermudah dalam penyusunan jadwal pelaksanaan penelitian. Mengembangkan kajian *expressive writing therapy* dengan fokus pada jenis *bullying* yang lebih spesifik, misalnya *bullying* verbal, fisik, atau psikologis. Selain itu, penelitian dapat diperluas pada kelompok populasi yang berbeda, seperti mahasiswa dan pekerja. Peneliti juga dapat mempertimbangkan kombinasi *expressive writing therapy* dengan intervensi keperawatan jiwa lainnya, seperti *support group therapy* atau *cognitive therapy* (CT).