

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Penelitian ini dilakukan pada fokus untuk menurunkan kecenderungan tingkat stres akademik pada siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro. Berdasarkan hasil uji ahli bimbingan dan konseling, uji ahli media dan calon pengguna produk, dapat disimpulkan bahwa panduan pelatihan teknik *expressive writing therapy* ini sangat berguna untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa SMP.

Proses tindakan teknik *expressive writing therapy* dalam pelatihan ini dapat mengurangi tingkat stressa akademik siswa berfokus pada bagaimana “aku dimasa lalu” kemudian “aku dimasa sekarang” dan “harapanku dimasa depan” yang ada dalam tugas setiap pertemuan. Dari tulisan siswa pada lembar *expressive writing therapy* dapat mengantarkan siswa untuk memahami kondisi dirinya sendiri dan sehingga semakin menurunkan tingkat stress akademik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menggunakan dan menerapkan teknik *expressive writing therapy* sebagai salah satu referensi pelayanan BK untuk menangani permasalahan khususnya yang terkait meningkatkan stres akademik siswa.

5.2.2. Bagi Siswa

5.2.2.1 Siswa dapat menerapkan empati dalam kehidupan sehari – hari.

5.2.2.2 Siswa dapat melanjutkan dan menerapkan teknik *expressive writing therapy* untuk membantu mengurangi stres akademik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

5.2.3.1 Peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan uji ahli dan tes validasi dalam instrument pedoman observasi dan pedoman wawancara terlebih dahulu, sehingga data yang diperoleh mengacu berdasar pada permasalahan yang ada.

5.2.3.2 Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengkoordinasikan dengan guru BK untuk persiapan dan variasi tema dalam pelaksanaan teknik *expressive writing therapy*.

