

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "apakah *Teknik expressive writing therapy* dapat membantu mengurangi tingkat stress akademik siswa MTs dan alasan peneliti memilih judul penelitian ini karena peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait dengan judul keefektifan panduan pelatihan teknik *expresive writing therapy* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi stres akademik siswa MTs tarbiyatul islam ?dapat ditarik kesimpulan bahwa panduan teknik *expressive writing therapy* terbukti efektif untuk mengurangi tingkat stress akademik siswa kelas VII-A MTs Tarbiyatul Islam dengan jabaran sebagai berikut :

1. Dari hasil yang didapatkan dari 3 sekolah bahwasanya tingkat stress akademik siswa berpotensi tinggi dengan rata-rata 139%.
2. Berdasarkan hasil *post-test* diperoleh dari 30 siswa, yang terdiri dari 15 siswa adalah anggota kelompok eksperimen dengan hasil rata-rata 83 Dan 15 siswa lainnya adalah kelompok kontrol dengan hasil rata-rata 119.
3. Melalui nilai *post-test* dari 15 siswa kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa hasil rata-rata anggota berada dalam kategori rendah dengan presentase 83%.
4. Terdapat perbedaan dari hasil *post-est*, setelah diberikan treatment pada kelompok eksperimen menggunakan panduan teknik *expressive writing therapy*, dari hasil rata-rata kedua kelompok terdapat selisih 36% . sehingga dari selisih hasil rata-rata dua kelompok dapat dibuktikan bahwa panduan teknik *expressive writing therapy* efektif mengurangi tingkat stress akademik siswa.
5. Dengan layanan bimbingan kelompok dapat dimudahkan proses pelaksanaan treatment teknik *expressive writing therapy* agar dapat mengurangi tingkat stress akademik dengan efektif dan penyelesaiannya berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil sesuai dengan yang peneliti dan konseli harapkan

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Konseling

Kepada 15 siswa diharapkan mampu untuk terus meningkatkan prestasi belajar dan mengurangi stress akademik. Diharapkan kepada 15 siswa agar mampu mempertahankan hasil pelatihan atau pemberian treatment terkait panduan teknik *expressive writing therapy* dan mampu berkomitmen serta mengontrol diri sendiri dengan baik.

5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan pada siswa, sebagai bentuk penerapan layanan konseling sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun tidak, terutama dalam mengurangi stress akademik.

5.2.3 Bagi Pembaca

Diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebuah bahan acuan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang "keefektifan panduan pelatihan teknik *expressive writing therapy* untuk mengurangi tingkat stress akademik siswa" kemudian hari.

UNUGIRI