

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian studi kasus yang bertujuan mengetahui pengaruh penerapan terapi *expressive writing* terhadap tingkat cemas pada remaja korban *bullying* dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat cemas sebelum dilakukan penerapan terapi *expressive writing* pada remaja adalah cemas sedang. Nn. H mengalami stres sedang dengan skor 10, Nn. S mengalami stres sedang dengan skor 11, dan Nn. S mengalami cemas sedang dengan skor 10.
2. Tingkat cemas sesudah dilakukan penerapan terapi *expressive writing* pada remaja mengalami penurunan dari sebelumnya. Nn. H mengalami cemas sedang dengan skor 7, Nn. S mengalami cemas sedang dengan skor 9, dan Nn. S mengalami cemas sedang dengan skor 8.
3. Terapi *expressive writing* terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat cemas pada remaja korban *bullying*. 100% remaja mengalami penurunan skor tingkat cemas setelah dilakukan terapi *expressive writing*. Nn. H mengalami penurunan skor tingkat cemas dari skor 10 menjadi 7, Nn. S mengalami penurunan tingkat cemas dari 11 menjadi 9, dan

Nn.S mengalami penurunan tingkat cemas dari 10 menjadi 8.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menambah pengetahuan serta wawasan baru mengenai penerapan terapi *expressive writing* terhadap cemas pada remaja, sehingga diharapkan peneliti dapat terus membagikan pengetahuannya mengenai *expressive writing* kepada orang banyak.

2. Institusi Pendidikan Prodi Keperawatan Bogor

Penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan, referensi, dan rekomendasi bagi institusi pendidikan sebagai upaya pengembangan ilmu pengetahuan mengenai terapi *expressive writing* terhadap cemas pada remaja dan diharapkan penelitian ini dapat terus dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan berupa terapi *expressive writing* untuk menurunkan tingkat cemas, terutama pada pasien remaja.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Terapi *expressive writing* ini dapat dijadikan sebagai alternatif pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah cemas untuk semua kalangan usia, khususnya pada kalangan remaja.