

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Aktivitas menulis ekspresif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi.
2. Adanya penurunan kecemasan yang terdiri dari suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan biologis setelah perlakuan aktivitas menulis ekspresif. Hal ini terlihat pada perubahan subjek yang merasa lebih tenang jika disinggung tentang skripsi, dapat mengerjakan skripsi lebih baik, menghadapi kesulitan saat mengerjakan skripsi, lebih rileks saat mengerjakan skripsi, serta berkurangnya gemeteran dari kaki dan tangan.
3. Menulis ekspresif dapat menimbulkan perasaan lega dan tenang, karena menjadi sarana untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif dan mengembangkan pemikiran sehingga subjek lebih mendapatkan pemahaman terhadap diri sendiri maupun situasi yang sedang dialami.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi, dapat mencoba melakukan kegiatan menulis ekspresif. Mahasiswa juga dapat melakukan aktivitas untuk menghadapi

dan menyelesaikan tahap-tahap dari skripsi tersebut, dikarenakan menulis ekspresif menjadi tidak efektif dalam menurunkan kecemasan jika hanya dijadikan sebagai pengganti dari pengerjaan skripsi itu sendiri, maka harus diikuti dengan pengerjaan skripsi secara langsung.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan lebih mempertimbangkan hal-hal berikut:

- a. Kepribadian dari masing-masing subjek, karena kecemasan pada diri seseorang dapat berbentuk *state anxiety* (kecemasan muncul ketika individu menerima stimulus yang dianggap berpotensi untuk melukai diri) dan *trait anxiety* (*personality* yang cenderung untuk merasa cemas), sehingga dengan mengenali kepribadian pada subjek dapat menjadi pertimbangan peneliti dalam merancang desain penelitian eksperimen.
- b. Lebih ketat dalam melakukan *screening subject* dengan mempertimbangkan minat subjek dalam menulis tangan dan perlu adanya penambahan jumlah subjek penelitian, karena menurut penelitian yang telah dilakukan hal ini dapat mempengaruhi hasil.
- c. Agar hasil penelitian ini lebih kaya, maka peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan metode observasi agar dapat melihat perilaku subjek saat menulis ekspresif dan kemudian dikombinasikan dengan hasil temuan lainnya.