

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terapi menulis sebagai resiliensi warga binaan untuk menjalani masa hukuman di Rutan Kelas IIB Serang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi resiliensi responden berbeda-beda, aspek resiliensi yang perlu dikembangkan pada responden NN dan RF adalah aspek *self-efficacy* atau keyakinan untuk menjalani masa hukuman dan aspek *reaching out* (kemampuan untuk meraih pemaknaan baru yang lebih baik terhadap hukuman penjara), pada responden RF dan FA perlu dikembangkan aspek *causal analysis* (pengetahuan penyebab masalah dan mencegah kesalahan terulang), aspek optimisme pun perlu dikembangkan supaya responden memiliki harapan positif untuk masa depan.
2. Terapi menulis sebagai resiliensi warga binaan masyarakat dilakukan dengan tahapan terapi menulis Hyenes & Thompson yaitu, *Recognition* (tahap pembuka) responden melakukan kegiatan menulis bebas, *examination* (tahap eksplorasi terhadap kondisi tertentu) dalam hal ini responden mulai fokus menulis dengan tema pengalaman menjalani hukuman pemenjaraan, *juxtaposition* (tahap refleksi) responden didorong untuk menemukan nilai baru yang lebih baik terhadap masa hukuman penjara, dan *application to the self* (tahap evaluasi dan penerapan) responden membuat rencana untuk dilakukan selama menjalani masa tahanan dan membuat rencana masa depan setelah bebas, sebagai bentuk optimisme dan harapan positif responden.
3. Setelah menerapkan terapi menulis, kelima responden (NN, RF, FA, BC, MAD) dapat mengembangkan resiliensi pada aspek optimisme dan aspek *reaching out* ditandai , responden NN dan RF dapat meningkatkan aspek *self-efficacy* dilihat dari penerimaannya yang lebih baik terhadap hukuman, perubahan aspek *causal*

analysis pada responden FA dan BC ditandai dengan pernyataan sudah mulai menyadari kesalahannya dan menerima hukuman.

B. Saran

Beberapa saran yang diajukan dari penulis:

1. Bagi responden agar menjalani masa hukuman dengan lebih resilien, peneliti berharap responden dapat mempertahankan penilaian baru yang lebih baik terhadap hukuman penjara, dapat menyadari kesalahan dan tidak mengulangnya, dapat melakukan hal-hal yang sudah dituliskan pada terapi menulis tahapan *application to self* tentang hal yang ingin dilakukan selama menjalani masa hukuman dan rencana masa depan ketika sudah bebas.
2. Diharapkan pihak Rutan Kelas II B Serang dapat menyediakan fasilitas kegiatan menulis ekspresif sebagai salah satu upaya menyejahterakan kondisi psikologis warga binaan melalui pengungkapan emosi dan permasalahan yang dialami, sebagai sarana menemukan refleksi atas hukuman penjara agar warga binaan dapat menjalani masa hukuman dengan lebih resiliensi.

Bagi peneliti selanjutnya dan mahasiswa, khususnya jurusan Bimbingan Konseling Islam untuk meneruskan penelitian menggunakan metode terapi menulis karena metode ini dapat digunakan sebagai salah satu media terapi baik fisik maupun psikologis. Dalam pelaksanaannya juga metode menulis dilakukan dengan instrumen yang sederhana yaitu kertas dan pena.