

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi stres belajar yang dialami oleh mahasiswa Untirta di antaranya adalah (a) tertekan, (b) cemas, (c) kelelahan yang berlebih, (d) kesal, dan (d) koordinasi belajar kelompok tidak efektif. Adapun stresornya terbagi dua, yaitu faktor internal yang meliputi (a) frustrasi, (b) konflik, (c) tekanan, dan (d) *self imposed*. Sementara itu, faktor eksternal meliputi (a) keluarga, (b) akademik, dan (c) lingkungan fisik.
2. Proses terapi menulis ekspresif yang dilakukan pada mahasiswa Untirta adalah sebagai berikut (a) teknik *reflective listening* dan *exploration*. Pada tahap ini peneliti semaksimal mungkin menggali latar belakang responden yang meliputi pengalaman, pikiran, dan perasaan, (b) peneliti memberikan buku *diary* kepada lima responden sebagai media untuk mengekspresikan pengalaman, pikiran, dan perasaan yang dialaminya.
3. Terapi menulis ekspresif untuk mereduksi stres belajar memiliki dampak yang beragam. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, yaitu (a) latar belakang jurusan masing-masing responden, (b) tingkat stres responden, dan (c) minat responden terhadap kegiatan menulis. Terapi ini memiliki dampak positif kepada tiga responden, yaitu (a) lebih positif memandang

hidup, (b) stresnya berkurang, dan (c) mampu merasakan dan menyadari kondisi stres yang dialaminya. Sementara itu, dua responden lainnya tidak merasakan dampak apa pun. Hal ini disebabkan oleh dua hal, yaitu (a) tugas responden yang menumpuk membuat kedua responden ini kurang mampu membagi waktunya, dan (b) kedua responden ini malas melakukan kegiatan menulis selama Covid-19.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, di antaranya:

1. Kepada mahasiswa agar mampu bersabar, bertahan, dan tetap semangat menjalani proses kegiatan belajar selama pandemi Covid-19. Selain itu, diharapkan mahasiswa mampu merasakan dan menyadari keberadaan stres yang dialaminya agar nantinya mampu meminimalisasi stres itu sendiri.
2. Kepada dosen diharapkan mampu mengerti kondisi belajar mahasiswa dan mampu menemukan solusi belajar agar tetap efektif di masa pandemi Covid-19.