BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Proses *Expressive Writing Treatment* untuk mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Siswa SMP di desa Segoro Tambak Sidoarjo, dilakukan sebagaimana tahapan-tahapan Bimbingan dan Konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *Treatment* dan diakhiri dengan Evaluasi/ Follow Up.

   Expressive Writing Treatment dilakukan pada tahap *treatment*. Proses *Expressive Writing Treatment* meliputi 4 tahap yaitu *Recognation/Initial Writing*, mengeksplorasi emosi klien dengan menulis bebas tentang perasaan klien.

   Examination/ Writing Exercise, menulis dengan tema-tema tertentu/ peristiwa tertentu kemudian menulis dengan 2 sesi yakni masa depan dan masa sekarang.

   Juxtaposition, merefleksikan, mengembangkan dan mendiskusikan tulisan kemudian diperoleh pengetahuan baru.

   Application To the Self, mengaplikasikan pengetahuan barunya dengan melakukan penjadwalan dan *positive ways* oleh klien. *Application To the Self* dengan penjadwalan ini dilakukan oleh klien dengan menempelkan tabel jadwal dikamarnya sedangkan untuk aplikasi *positive*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ways secara berkala, klien menuliskan sendiri analisis tabel aplikasi *positive ways* seperti yang sudah ia lakukan pada saat proses *Expressive Writing.*

2. Hasil *Expressive Writing Treatment* menunjukkan bahwa klien dengan Ekspresi Emosi Negatif mengalami perubahan tingkah laku yang lebih baik secara signifikan dari pra konseling hingga pascakonseling. Sehingga *Expressive Writing Treatment* dapat dijadikan salah satu *treatment* untuk mengatasi Ekspresi Emosi Negatif. Hasil yang paling signifikan yang dialami oleh klien ialah dari segi durasi ekspresi emosi negatif dan ekspresi emosi negatif.

   Dari segi durasi ekspresi emosi negatif, klien yang sebelumnya mengalami ekspresi emosi negatif dalam durasi 1-48 jam sekarang klien mengalami ekspresi emosi negatif dalam durasi 3-45 menit.

   Dari segi ekspresi emosi negatif, klien sebelumnya mengalami ekspresi emosi negatif dari yang membuang, memecahkan, merusak, membakar dan memukul kini ekspresi emosi negatif klien berubah menjadi diam, wajah cemberut, menanggapi ejekan dengan candaan, dan tidak menghiraukan hal-hal yang menjadi pemicu kemarahannya.

B. Saran

Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian penulis tentang *Expressive Writing Treatment* yag diemplementasikan dalam mengatasi Ekspresi Emosi Negatif, penulis berharap:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Kepada peneliti selanjutnya, adanya penggalian yang lebih mendalam tentang *Expressive Writing* yang dikembangkan oleh James Pennebeker ini, sehingga akan melahirkan banyak modifikasi tahapan maupun *treatment* untuk menghadapi berbagai macam klien melalui tulisan tangan.
2. Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, untuk meng*upgrade* dan mengembangkan terapi atau *treatment* yang. Yang bisa dilakukan melalui forum kajian terapi atau *treatment* dengan tema terapi/*treatment* tertentu sehingga terciptanya ajli-ahli terapi yang lahir dari program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id