

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Harga Diri Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pengasih" didapatkan beberapa kesimpulan

1. Karakteristik responden penelitian ini melibatkan 58 responden (28 kelompok kontrol dan 30 kelompok eksperimen) dari SMP N 3 Pengasih, Yogyakarta. Berdasarkan deskripsi responden dengan usia 13-15 tahun, menunjukkan hasil pada kelompok kontrol rata-rata usia responden 13.82, sedangkan kelompok eksperimen rata-rata usia 13.87. Responden juga mayoritas berjenis kelamin perempuan 53.6% (kelompok kontrol) dan 53.3% (kelompok eksperimen). Seluruh responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mengalami harga diri rendah (100%).
2. Diketahui bahwa nilai rata-rata harga diri (*RSES*) sebelum diberikan intervensi kelompok kontrol memiliki nilai 13.43 dengan standar deviasi 2.098. Sedangkan, nilai rata harga diri (*RSES*) sebelum diberikan intervensi kelompok eksperimen memiliki nilai 11.30 dengan standar deviasi 2.380.
3. Setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* terjadi peningkatan pada setiap responden. Nilai rata harga diri (*RSES*) setelah diberikan intervensi kelompok kontrol memiliki nilai 16.54 dengan standar deviasi 2.457. Sedangkan, nilai rata harga diri (*RSES*) setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* memiliki nilai 21.63 dengan standar deviasi 2.566.
4. *Expressive writing therapy* efektif untuk meningkatkan harga diri. Dengan hasil 0.000 yang berarti bahwa  $< 0.05$  hipotesis diterima, sehingga ini menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan harga

diri sebelum dan sesudah diberikan *Expressive writing therapy* di SMP N 3 Pengasih.

### **B. Saran**

1. Bagi SMP N 3 Pengasih

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai program kesehatan untuk mengatasi masalah harga diri yang dialami remaja.

2. Bagi Responden

Responden dapat meneruskan *Expressive writing therapy* ini karena bisa memberikan efek mengekspresikan dan merefleksikan dirinya sehingga dapat meningkatkan harga diri.

3. Bagi Institusi

Institusi diharapkan untuk memperluas wawasan dalam sumber-sumber atau buku-buku yang dapat mendukung dalam memahami responden tentang harga diri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan intervensi *expressive writing therapy* yang sesuai, fasilitas yang memadai dan mencari responden yang bermasalah dengan bekerja sama dengan guru untuk mendapat data responden yang bermasalah.