

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil pengkajian, analisa data serta implementasi dapat disimpulkan bahwa terapi *self healing* menggunakan metode *expressive writing therapy* terbukti dapat menurunkan tingkat stres kerja perawat. Penerapan terapi *self healing* menggunakan *expressive writing therapy* ini menunjukkan bahwa setelah perawat melakukan terapi ini tingkat stres perawat dapat menurun. Perawat yang mengalami stres kerja kuat sebelum penerapan terapi adalah sebanyak 5 orang perawat. Setelah terapi ini diterapkan, 4 orang perawat mengalami penurunan stres menjadi stres ringan dan 1 orang perawat masih mengalami stres kuat. Meskipun 1 perawat masih termasuk dalam kategori stres kuat, namun skor tingkat stres pada perawat tersebut berkurang.

VI.2 Saran

a. Aplikatif

Penerapan terapi *self healing* menggunakan metode *expressive writing therapy* ini disarankan agar menjadi salah satu terapi yang digunakan oleh perawat dalam mengatasi stres kerja

b. Keilmuan

Hasil studi kasus ini disarankan dijadikan sebagai salah satu sumber keilmuan terutama terkait dengan terapi *self healing* menggunakan metode *expressive writing therapy* dan stres kerja pada perawat.

c. Pengembangan Penelitian

Hasil studi kasus ini disarankan menjadi salah satu pertimbangan untuk pengembangan penelitian terutama dalam bidang Terapi *self healing* menggunakan metode *expressive writing therapy* dan menurunkan stres kerja.