

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Dari penelitian tentang pengaruh terapi *creative writing humors* terhadap penurunan stres pada ODHA di LSM Sadar Hati Malang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata hasil pengukuran skor stres sebelum dilakukan terapi *creative writing humors* adalah  $15.1765 \pm 4.41921$ , skor tersebut tergolong dalam stres ringan. Skor stres ODHA dalam penelitian ini banyak dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti tingkat pendidikan, sosial ekonomi, lamanya diagnosa, dan proses penyakit.
2. Rata-rata hasil pengukuran skor stres setelah dilakukan terapi *creative writing humors* adalah  $12.2941 \pm 5.52002$ , skor tersebut tergolong dalam stres normal, Jadi skor stres sebelum terapi dan skor stres sesudah terapi menyatakan, bahwa terjadi penurunan antara sebelum dan sesudah terapi. Skor stres setelah terapi ini juga dipengaruhi beberapa faktor terkait manfaat dari *creative writing humors*, seperti dimungkinkan adanya aktivitas hormon endorphin karena efek dari humor, lalu adanya pengungkapan perasaan yang dituangkan dalam bentuk tulisan sehingga dapat dijadikan bahan refleksi diri.
3. Hasil uji statistik menunjukkan, bahwa  $p \text{ value } (0,053) > 0,05$ , walaupun ada penurunan skor stres dengan rata-rata 2,88, tetapi pengaruh dari

terapi *creative writing humors* terhadap penurunan skor stres ODHA kurang signifikan, hal tersebut menandakan bahwa H<sub>0</sub> gagal ditolak. Kurang signifikannya penelitian ini setelah dianalisis disebabkan karena beberapa faktor, meliputi beberapa ODHA mengambil cerita dari internet, kurangnya frekuensi menulis, dan kemungkinan kurangnya kualitas berbagi cerita dengan orang terdekat.

## 7.2 Saran

### 7.2.1 Bagi Akademik

Terapi *creative writing humors* dapat dijadikan coping efektif bagi ODHA, diharapkan akademisi keperawatan atau mahasiswa dapat mengembangkan lebih lanjut prosedur dari terapi ini agar lebih aplikatif digunakan oleh masyarakat umum. Terapi ini akan lebih efektif jika dilakukan secara berkelompok, sehingga ODHA akan mendapat manfaat dari berbagi cerita dan mendapat timbal balik dari teman atau ODHA yang lain atas cerita yang telah dibuat. Praktisi kesehatan harus memandang kesehatan ODHA tidak hanya dari fisik saja, tetapi juga mental

### 7.2.2 Bagi Lembaga Masyarakat

LSM dapat menggunakan terapi *creative writing humors* dalam kegiatan kelompok dukungan, ditujukan agar kegiatan dalam kelompok dukungan lebih variatif sehingga tidak terjadi kejenuhan. LSM diharapkan dapat memodifikasi terapi ini sesuai kondisi di lapangan. Manajer kasus diharapkan dapat menentukan kriteria ODHA yang ikut terapi *creative writing humors*, seperti ODHA tersebut mampu, mau, dan terampil untuk menulis, memiliki ketertarikan dengan humor, berniat untuk melepaskan ketegangan dan stres dengan humor, ingin

membagi cerita hidup dengan teman yang lain, tidak sedang mengalami krisis yang berat, dan kooperatif.

### 7.2.3 Bagi ODHA

Terapi *creative writing humors* dapat dilakukan sehari-hari ketika waktu luang, diharapkan terapi ini dapat dijadikan coping yang efektif. Terapi ini juga dapat meningkatkan komunikasi ODHA sehari-hari secara tidak langsung, asalkan dilakukan secara rutin dan terbiasa.

