

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa jurnal penelitian tentang terapi menulis ekspresif dalam penurunan emosi pada marah pada remaja, dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif merupakan salah satu media yang di anggap cukup efektif dalam penurunan emosi marah pada remaja. Pendekatan ini bisa digunakan apabila konseli tidak dapat untuk mengekspresikan permasalahan yang mereka alami.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Remaja**

Remaja diharapkan meningkatkan keinginan menggunakan terapi menulis ekspresif untuk mengekspresikan dan mengungkapkan emosi maupun perasaan marah mereka yang tidak dapat diungkapkan secara langsung.

##### **5.2.2 Bagi Lahan Pendidikan**

Lahan pendidikan diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai efektifitas terapi menulis ekspresif terhadap emosi marah pada remaja.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian dengan tema yang baru serta memperbanyak dalam informasi, referensi, dan wawasan dalam menggunakan *Literature Review* sebagai acuan untuk menyusun tugas akhir.