

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap tiga orang subjek yang mengalami *burnout* serta menerapkan praktik menulis ekspresif, dapat ditarik dua kesimpulan sebagai berikut:

1. Deskripsi pengalaman menulis ekspresif pada mahasiswa Psikologi Islam dalam menghadapi *burnout* menunjukkan bahwa menulis ekspresif mampu menjadi media untuk menurunkan tingkat kelelahan emosional, fisik, dan mental yang dialami mahasiswa. Aktivitas menulis yang bersifat reflektif dan emosional membantu subjek menyadari perasaan-perasaan negatif, mengelola stres, serta menumbuhkan kembali kesadaran diri terhadap potensi positif dalam dirinya. Hasil ini ditunjukkan oleh pernyataan subjek yang merasa lebih tenang, lebih fokus, serta lebih ringan setelah menulis secara rutin dan jujur mengenai pengalaman pribadi yang penuh tekanan.
2. Faktor yang mempengaruhi Subjek memilih menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat *burnout* mencakup empat aspek utama.
 - a. Tekanan emosional akibat tuntutan akademik, organisasi, dan masalah pribadi mendorong kebutuhan pelampiasan emosi.
 - b. Keterbatasan dalam mengungkapkan perasaan secara lisan menjadikan menulis sebagai sarana ekspresi diri.
 - c. Menulis dipandang sebagai upaya menemukan ketenangan, makna hidup, serta memperkuat resiliensi psikologis.

- d. Pengaruh eksternal seperti dukungan teman, pengalaman pribadi, dan rekomendasi profesional menjadi pemicu awal keterlibatan dalam aktivitas menulis ekspresif.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan simpulan penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh pihak-pihak terkait:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menjadikan menulis ekspresif sebagai salah satu strategi pengelolaan stres dan *burnout* yang sehat. Menulis tidak hanya menjadi media ekspresi diri, tetapi juga sebagai sarana refleksi dan pemaknaan atas pengalaman hidup, sehingga dapat memperkuat ketahanan emosional.

2. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Pihak kampus melalui unit layanan konseling atau pusat bimbingan mahasiswa disarankan untuk menyediakan program atau ruang pendukung kegiatan menulis ekspresif, seperti pelatihan journaling terapeutik, kelas literasi emosi, atau komunitas menulis untuk kesehatan mental.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan metode campuran (*mixed methods*) agar pengaruh menulis ekspresif dapat diukur secara kuantitatif dan terverifikasi secara statistik. Selain itu, eksplorasi terhadap hubungan antara menulis dan variabel psikologis lain seperti resiliensi, kesejahteraan subjektif, atau regulasi emosi juga menarik untuk dikembangkan.