

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil setelah melakukan penelitian dan menelaah lebih dalam mengenai terapi menulis sebagai terapi jiwa dan penyembuhan diri dari gangguan psikologi dimasa pandemi Covid-19: Analisis Buku Sembuh dan Sukses Dengan Terapi Menulis Karya Jonru. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsep terapi menulis yang dijelaskan oleh Jonru pada karyanya dapat diketahui bahwa terapi menulis berfokus pada proses penulisan dan apa yang ingin disampaikan melalui tulisan tersebut, karena tulisan tersebut mempunyai dampak bagi penulis. Ketika ingin tulisan tersebut menjadi sebuah terapi maka tulisan harus bersifat positif dan membangun agar dapat membuat perasaan menjadi lega. Jonru mengatakan terapi menulis merupakan terapi yang sederhana namun mempunyai manfaat yang tidak memiliki dampak yang berarti. Salah satunya dapat menyehatkan jiwa dan pikiran.
2. Terapi menulis merupakan salah satu cara pengobatan untuk gangguan mental yang sangat memungkinkan untuk dapat diaplikasikan ditengah pandemi covid-19, hasil yang ingin dicapai akan semakin memuaskan jika dilakukan secara intensif. Pengaplikasian terapi menulis bisa dilakukan kapan saja serta dimana saja yang hanya membutuhkan sebuah kertas dan juga pena. Dengan

mencurahkan kegelisahan dan kecemasan dapat mengatasi permasalahannya dan bisa membuat individu terbebas dari segala penyakit kesehatan mental.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan penulis agar dapat menambah wawasan lebih luas lagi untuk masyarakat dalam mengatasi masalah gangguan psikologi disaat pandemi Covid-19. Penulis menyarankan:

1. Untuk dapat mencari informasi lebih tentang terapi menulis karena terapi ini dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan menyampaikan perasaan, kecemasan, permasalahan yang sedang dialami dengan media tulisan dapat membuat kenyamanan dalam diri sehingga permasalahan yang di hadapi dapat tersalurkan dengan aman kedalam sebuah tulisan dan tulisan tersebut dapat menjadi obat bagi diri.
2. Penulisan didalam penelitian ini tentu sangat jauh dari kata kesempurnaan karena adanya keterbatasan ketika melakukan penelitian, penelitian ini hanya bersumber kepada data-data dari kepustakaan seperti buku, penelitian sebelumnya dan literatur lainnya yang berkaitan dengan terapi menulis. Namun, dengan adanya penelitian ini penulis berharap bahwa penelitian yang dilakukan ini mempunyai manfaat untuk semua orang yang membacanya dan dapat menerapkan terapi menulis ini. Dan diharapkan bahwa peneliti selanjutnya dapat mengoptimalkan lagi tentang pembahasan sesuai dengan teori-teori yang ada sehingga sistematika penulisan dapat semakin lebih baik lagi.