

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%).
2. Kesehatan mental remaja setelah diberikan intervensi *self-love* berbasis sebagian besar kurang baik sebanyak 34 responden (87,2%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar kurang baik sebanyak 39 responden (100,0%).
3. Terdapat pengaruh *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* terhadap kesehatan mental remaja nilai *p-value* sebesar $0,000 < \alpha 0,05$.

B. Saran

1. Bagi remaja

Remaja diharapkan dapat menerapkan latihan *self-love* secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menerima diri sendiri, berpikir positif, melakukan afirmasi diri, serta menerapkan strategi pengelolaan emosi yang telah dipelajari. Dengan demikian, remaja diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental sehingga lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat menjadikan program *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* sebagai salah satu kegiatan pendukung layanan bimbingan dan konseling atau program promosi kesehatan mental di sekolah. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan maupun tenaga profesional lainnya untuk memberikan edukasi dan pendampingan terkait kesehatan mental kepada peserta didik secara berkala..

3. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya perawat, diharapkan dapat memanfaatkan *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

4. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, serta waktu intervensi dan tindak lanjut (*follow-up*) yang lebih panjang. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan mengombinasikan *self-love* berbasis *cognitive behavior therapy* dengan intervensi lain atau menambahkan variabel yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.