

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis melalui *Literature Review* yang telah dilakukan pada 10 jurnal mengenai Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengelola Stres dan Kecemasan pada Remaja, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja serta mahasiswa. Perubahan ini didasarkan pada kemampuan teknik CBT dalam membantu subjek mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif (pola pikir negatif) menjadi coping yang lebih adaptif.
2. Dari 10 jurnal yang ditelaah, intervensi CBT terbukti fleksibel dan efektif baik dilakukan secara individu, kelompok, maupun melalui media digital (*internet-delivered*).
3. Rata-rata durasi intervensi yang efektif dilakukan adalah selama 5 hingga 14 minggu dengan sesi pertemuan yang bervariasi antara sesi mingguan hingga sesi intensif harian, di mana hasil penurunan gejala kecemasan yang paling signifikan dapat mencapai lebih dari 50%.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis *Literature Review* tersebut, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat, khususnya perawat jiwa, diharapkan dapat mengintegrasikan teknik CBT sebagai salah satu terapi modalitas mandiri dalam asuhan keperawatan jiwa pada remaja. Perawat perlu meningkatkan keterampilan komunikasi terapeutik dan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu pasien remaja mengelola tekanan psikologis secara mandiri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memperbanyak referensi dan literatur mengenai intervensi non-farmakologi seperti CBT, serta memasukkannya ke dalam praktik laboratorium keperawatan jiwa. Hal ini penting agar mahasiswa memiliki bekal yang kuat dalam melakukan asuhan keperawatan psikososial yang berbasis bukti (*Evidence-Based Practice*).

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan penulis atau peneliti lain dapat mengembangkan penelitian lanjutan dengan metode eksperimen langsung di lapangan atau mengembangkan inovasi media pemberian CBT (seperti aplikasi berbasis Android) yang lebih spesifik disesuaikan dengan karakteristik budaya dan kebutuhan remaja di Indonesia.