

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai strategi komunikasi konseling dalam menangani kesehatan mental remaja di Lembaga PUSPAGA Kabupaten Bekasi dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Komunikasi Interpersonal: Strategi ini melibatkan membangun hubungan yang kuat antara konselor dan konseli melalui keterbukaan, empati, mendengarkan secara aktif, dan prinsip kesetaraan. Hal ini penting untuk menciptakan kepercayaan dan kenyamanan, yang memungkinkan konseli untuk merasa aman dalam membuka diri.
2. Teknik-Teknik Konseling: Termasuk teknik verbal, non-verbal, dan eksplorasi kreatif. Teknik-teknik ini membantu dalam memfasilitasi pemahaman mendalam tentang masalah yang dihadapi oleh konseli, baik secara verbal maupun non-verbal.
3. Peran Orang Tua: Pentingnya dukungan dan pemahaman orang tua dalam membantu kesehatan mental remaja, serta dampaknya terhadap interaksi dan hubungan antara orang tua dan anak.
4. Terapi Kejiwaan: Terapi kognitif perilaku (CBT) sebagai metode yang efektif dalam membantu remaja mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.
5. Edukasi dan Pemahaman tentang Kesehatan Mental: Memberikan informasi yang akurat kepada konseli tentang kesehatan mental dan strategi pengelolaan yang tepat, serta memberikan dukungan dan dorongan positif.
6. Evaluasi dan Perencanaan Lanjutan: Pentingnya evaluasi reguler untuk mengukur kemajuan dan menentukan kebutuhan lanjutan konseling.

Secara keseluruhan, strategi komunikasi dalam konseling tidak hanya berkaitan dengan teknik-teknik yang digunakan, tetapi juga melibatkan pembangunan hubungan yang kuat, dukungan dari orang tua, penerapan terapi yang tepat, pendidikan kesehatan mental, serta evaluasi yang cermat. Pendekatan holistik ini sangat mendukung upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja dalam proses konseling.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan, maka peneliti memberikan saran sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi akademis, peneliti berharap skripsi ini bisa menjadi referensi bagi penelitian baru dan menambah wawasan serta pengetahuan selanjutnya sebagai referensi penelitian dengan judul serupa. Peneliti berharap dengan adanya skripsi ini dapat menghasilkan karya-karya tulis ilmiah yang baru lainnya.
2. Kepada pihak PUSPAGA, diharapkan dapat meningkatkan *brand awareness* PUSPAGA dengan mengoptimalkan kehadiran *online yang aktif* dan kreatif, berkolaborasi dengan *influencer* lokal, dan mengadakan *event* atau kegiatan yang menarik untuk anak-anak dan keluarga di komunitas.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat menjadi inspirasi, serta dapat dikembangkan lebih luas menggunakan berbagai teori yang berkaitan dengan kajian komunikasi konseling.