

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data studi kasus ini untuk mendeskripsikan penurunan intensitas kenakalan remaja pada siswa SMPN 15 Kota Bogor sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *mindfulness* sehingga penulis menyimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini seluruhnya merupakan remaja dalam kelompok usia remaja awal (14-15 tahun) dengan jenis kelamin 3 responden laki-laki dan 2 perempuan. Seluruh responden dalam masalah kenakalan remaja dengan rata-rata hasil intensitas kenakalan remaja sebelum dilakukan terapi *mindfulness* 61,8 (tingkah laku bermasalah taraf menengah).

Pelaksanaan terapi *mindfulness* dengan posisi paling nyaman, merilekskan tubuh dan menarik napas dalam-dalam serta mengikuti seluruh instruksi peneliti dengan baik, seluruh responden dapat mengikuti dan menerapkan terapi dengan benar. Terjadi penurunan yang signifikan pada siswa setelah dilakukan terapi *mindfulness* dengan rata-rata hasil intensitas kenakalan remaja 39,8 (tingkah laku bermasalah taraf wajar) yang membuktikan bahwa terapi *mindfulness* bisa direkomendasikan untuk mengatasi kenakalan remaja (*juvenile delinquency*).

B. Saran

Pada penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Dari hasil penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Penulis Selanjutnya

Untuk studi kasus selanjutnya bisa dilakukan sesuai dengan referensi yang ada sehingga bisa memaksimalkan hasil dari penerapan terapi *mindfulness* dalam upaya mengatasi kenakalan remaja juga direkomendasikan kepada penulis selanjutnya untuk melakukan penelitian terapi *mindfulness* untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja dengan masalah kenakalan pada penelitian yang akan datang.

2. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan

Diharapkan bagi institusi Program Studi Keperawatan Bogor dapat dijadikan sebagai bahan acuan mahasiswa dalam melaksanakan asuhan keperawatan keperawatan terkait remaja maupun masyarakat dengan terapi *mindfulness*

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi kenakalan remaja

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan terapi *mindfulness* bisa diterapkan dalam mengatasi kenakalan remaja yang terjadi khususnya di bidang sasaran komunitas.