

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis mengambil kesimpulan bahwa calon legislatif yang tidak terpilih pasca pemilihan umum 2024 dapat tetap sehat secara mental karena menggunakan *self healing*. Secara keseluruhan informan menunjukkan strategi *self healing* dapat digunakan untuk menjaga kesehatan mental calon legislatif yang tidak terpilih pada pemilihan umum 2024. Cara yang digunakan melalui *self compassion* (dengan cara mengasihi dirinya), *forgiveness* (dengan cara memaafkan dan berdamai), *gratitude* (dengan cara mensyukuri kehidupannya) dan, *positive self talk* (dengan cara memotivasi dirinya mengenai masa depannya), mereka mampu mengatasi kekecewaan dan tekanan pasca pemilu dengan baik. Disamping itu interaksi sosial, dan dukungan dari keluarga juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan mental.

B. Saran

Adapun saran-saran dalam penelitian ini antara lain:

1. Untuk pelaku politik untuk menggunakan *self healing* pasca kekalahan agar tetap menjaga kesehatan mental .

2. Untuk masyarakat umum agar tetap mendukung orang-orang yang mengalami kekalahan dan dapat menggunakan *self healing* dalam menghadapi masalah demi menjaga kesehatan mental.
3. Untuk dunia akademis disarankan agar penelitian selanjutnya untuk lebih mengaji secara mendalam bagaimana proses atau tahapan yang dilakukan calon legislatif dapat mengalami sehat secara mental.