

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 58 remaja kelas VIII dan IX di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebanyak 51,7% remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 memiliki kesehatan mental normal.
2. Sebanyak 56,9% remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 memiliki pemantauan orang tua dalam kategori rendah.
3. Sebanyak 46,6% remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 memiliki pengaruh teman sebaya dalam kategori tinggi.
4. Sebanyak 44,8% remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 memiliki penggunaan sosial media dalam kategori sedang.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pemantauan orang tua dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 dengan $p\text{-value} = 0,015$ ($p < 0,05$).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan sosial media dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026 dengan $p\text{-value} = 0,015$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengalaman dalam mengembangkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah, khususnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja. Peneliti juga diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dalam mengidentifikasi permasalahan kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja dengan menambahkan variabel lain yang belum diteliti, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, stres akademik, pola asuh, atau faktor lainnya.

3. Bagi Universitas Alifah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan, sumber referensi, dan tambahan kepastakaan bagi mahasiswa Universitas Alifah, khususnya dalam bidang kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

4. Bagi SMPN 7 Kota Sawahlunto

Diharapkan kepada pihak SMPN 7 Kota Sawahlunto untuk lebih memperhatikan kesehatan mental siswa dengan meningkatkan kegiatan promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Pihak sekolah dapat meningkatkan layanan Bimbingan dan Konseling (BK), baik melalui konseling secara individu maupun kelompok, serta melakukan pemantauan terhadap kondisi siswa secara berkala. Selain itu, sekolah diharapkan dapat meningkatkan kerja sama dengan orang tua dalam memantau aktivitas dan kondisi siswa, baik di rumah maupun di sekolah. Sekolah juga dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya memilih pertemanan yang positif dan menggunakan media sosial dengan bijak. Apabila terdapat siswa yang mengalami masalah kesehatan mental, diharapkan pihak sekolah dapat memberikan penanganan awal dan melakukan kerja sama atau rujukan kepada tenaga profesional maupun fasilitas pelayanan kesehatan yang sesuai.