

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan tujuan penelitian, rumusan hipotesis, hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Lebih dari separoh responden (51.2%) dalam kategori kesehatan mental sedang di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026.
2. Lebih dari separoh responden (57.2 %) bermain game online dengan kategori sedang di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026.
3. Ada hubungan Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 25 Kota Padang Tahun 2026, *p-value* 0.000

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan SMP Negeri 25 Kota Padang dapat mengembangkan program edukasi *gaming* sehat, pemantauan kesehatan mental melalui layanan BK, serta keterlibatan orang tua untuk mencegah dampak negatif bermain *game online* terhadap kesehatan mental remaja

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, memperluas wawasan dan sumbangan ilmiah dalam bidang keperawatan jiwa, khususnya tentang bermain *game online* dengan kejadian kesehatan mental

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode longitudinal atau *mixed methods* untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental remaja. Selain faktor bermain *game online*, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental, seperti dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, *bullying*, tekanan akademik, kualitas tidur, aktivitas fisik, penggunaan media sosial, stres, dan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, penelitian dapat mengkaji pola bermain game secara lebih spesifik, tidak hanya berdasarkan durasi bermain, tetapi juga frekuensi, jenis game, tujuan bermain, dan kemampuan mengontrol aktivitas bermain.

