

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup remaja di SMPN 39 Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari setengah (58.2%) siswa SMPN 39 Padang memiliki kualitas hidup buruk.
2. Lebih dari setengah (59.5%) siswa SMPN 39 Padang memiliki energi dan kelelahan yang buruk.
3. Lebih dari setengah (51.9%) siswa SMPN 39 Padang memiliki gejala depresi sedang.
4. Kurang dari setengah (45.6%) siswa SMPN 39 Padang mempunyai dukungan sosial yang buruk.
5. Sebagian kecil (17.7%) siswa SMPN 39 Padang memiliki kondisi lingkungan rumah yang buruk.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara energi dan kelelahan dengan kualitas hidup siswa SMPN 39 Padang ($p\text{-value} = 0.017$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kualitas hidup siswa SMPN 39 Padang ($p\text{-value} = 0.040$).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup siswa SMPN 39 Padang ($p\text{-value} = 0.001$).
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan rumah dengan kualitas hidup siswa SMPN 39 Padang ($p\text{-value} = 0.835$).

10. Dalam analisis multivariat, hanya dukungan sosial yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup ($p\text{-value} = 0,001$; $OR = 3,86$), artinya siswa dengan dukungan sosial yang rendah memiliki risiko hampir 3.8 kali lipat mengalami kualitas hidup buruk.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 39 Padang, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Pihak Sekolah

- a. Menambah frekuensi senam menjadi sekali se-minggu atau menyisipkan peregangan ringan saat pergantian pelajaran untuk membantu mengurangi kelelahan siswa.
- b. Memperkuat peran guru BK dengan menyiapkan pendekatan informal, seperti kotak curhat atau pojok cerita yang memudahkan siswa menyampaikan perasaan tanpa tekanan.
- c. Mengarahkan kegiatan OSIS dan ekstrakurikuler untuk mempererat interaksi positif antarsiswa guna meningkatkan dukungan sosial.
- d. Mengaktifkan kembali grup komunikasi orang tua (misalnya *WhatsApp* kelas), agar pemantauan dan keterlibatan orang tua tidak hanya saat pembagian rapor.

2. Untuk Orang Tua dan Keluarga

- a. Lebih aktif dalam membangun komunikasi terbuka dan positif dengan anak untuk memperkuat dukungan emosional di rumah.

- b. Menyediakan suasana rumah yang aman, nyaman, dan minim tekanan, agar anak merasa dihargai dan didukung dalam kehidupan sehari-hari.

3. Untuk Siswa SMPN 39 Padang

- a. Disarankan untuk lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan atau permasalahan kepada orang yang dipercaya, seperti guru BK, teman dekat, atau anggota keluarga.
- b. Menjaga pola hidup sehat, seperti tidur cukup, mengurangi waktu layar, dan rutin melakukan aktivitas fisik untuk membantu meningkatkan energi dan suasana hati.
- c. Aktif mengikuti kegiatan sekolah sesuai minat untuk membangun relasi sosial yang positif.
- d. Membentuk komunitas kecil yang saling mendukung dan menghindari lingkungan pertemanan yang toksik.
- e. Mencari bantuan profesional jika merasa kewalahan secara emosional, agar gejala depresi tidak semakin berkembang.
- f. Mengembangkan keterampilan sosial dan percaya diri melalui kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi siswa.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) agar bisa menggali lebih dalam pengalaman siswa terkait faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup mereka.

- b. Melibatkan lebih banyak variabel seperti kebiasaan tidur, penggunaan media sosial, dan tekanan akademik yang juga diduga turut berpengaruh.

