

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Kartika 1-5 Padang Tahun 2025 diperoleh hasil:

1. Sebagian besar remaja (74,3%) memiliki kesehatan mental kurang baik.
2. Hampir seperempat remaja (24,8%) memiliki *self esteem* rendah.
3. Hampir separuh remaja (45,1%) memiliki pemantauan orang tua yang rendah.
4. Lebih dari sebagian remaja (56,3%) mengalami konflik orang tua-remaja yang tinggi.
5. Hampir separuh remaja (48,5%) memiliki hubungan teman sebaya yang buruk.
6. Sekitar sepertiga remaja (36,4%) berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah.
7. Separuh dari remaja (50%) memiliki penggunaan media tinggi.
8. Ada hubungan antara *self esteem* dengan kesehatan mental remaja di SMA Kartika 1-5 Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,014$ dan $POR = 3,264$.
9. Ada hubungan antara pemantauan orang tua dengan kesehatan mental remaja di SMA Kartika 1-5 Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dan $POR = 5,952$.
10. Ada hubungan antara konflik orang tua-remaja dengan kesehatan mental remaja di SMA Kartika 1-5 Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ dan $POR = 2,779$.
11. Ada hubungan antara teman sebaya dengan kesehatan mental remaja di SMA Kartika 1-5 Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ dan $POR = 2,815$.
12. Ada hubungan antara status sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja di SMA Kartika 1-5 Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,024$ dan $POR = 2,392$.

13. Tidak ada hubungan antara penggunaan media dengan kesehatan mental remaja di SMA Kartika 1-5 Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,750$.
14. Variabel yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja adalah pemantauan orang tua ($p = 0,000$; $\text{POR} = 5,449$).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penelitian memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah diharapkan untuk dapat mengadakan berbagai program penguatan kesehatan mental dan hubungan sosial remaja, seperti *self-empowerment training*, dan pembentukan tim konseling teman sebaya. Program ini dapat dilaksanakan oleh guru Bimbingan Konseling (BK), psikolog, dan pihak puskesmas atau lembaga kesehatan setempat yang dapat dijalankan secara berkala, misalnya setiap semester atau pada awal dan akhir tahun ajaran, agar keberlanjutan dan evaluasi program dapat terukur. Hal ini penting dilakukan agar remaja dapat belajar mengelola stres, meningkatkan *self esteem*, mempererat hubungan sekolah, orang tua, dan siswa serta memperoleh ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi mereka.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan untuk meningkatkan kualitas pemantauan dan dukungan emosional terhadap anak dengan menerapkan pola komunikasi terbuka. Langkah ini penting agar remaja merasa aman, mendapatkan dukungan emosional, serta terhindar dari tekanan psikologis yang dapat merusak kesehatan mental mereka. Orang tua sebaiknya menerapkan pemantauan dan komunikasi ini secara konsisten di rumah maupun saat anak berada di luar rumah, setiap hari sesuai kegiatan anak. Caranya

adalah dengan memberikan kesempatan bagi remaja untuk menyampaikan pendapat, mendengarkan kebutuhan mereka, mengedepankan komunikasi dua arah, serta mengurangi pola komunikasi otoriter yang menimbulkan konflik.

3. Bagi Remaja

Remaja diharapkan aktif dalam mengembangkan potensi diri serta meningkatkan kemampuan mengelola stres melalui aktivitas positif seperti olahraga, keterlibatan dalam ekstrakurikuler, dan penggunaan media secara produktif. Hal ini penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, memperkuat *self esteem*, dan membangun keterampilan sosial. Remaja dapat melaksanakan hal ini di sekolah, rumah, maupun lingkungan sosial lainnya setiap hari sesuai kesempatan yang tersedia. Caranya termasuk belajar mengenali kelebihan pribadi, belajar menghadapi stres dengan positif, menjalin komunikasi terbuka dengan orang tua dan guru BK ketika menghadapi tekanan emosional, serta memilih teman sebaya yang mendukung dan sehat.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk memperluas cakupan variabel yang diteliti, misalnya dengan memasukkan faktor religiusitas, gaya hidup, pola tidur, aktivitas fisik, serta kondisi lingkungan, karena faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Kemudian, waktu penelitian sebaiknya diperpanjang agar pengisian kuesioner tidak terburu-buru. Disarankan agar skala kuesioner menggunakan jumlah opsi genap. Opsi yang ganjil dan pilihan seperti “kadang-kadang” sebaiknya dihindari karena dapat membuat rancu. Selain itu, disarankan menggunakan kuesioner yang menilai hubungan teman sebaya secara lebih menyeluruh agar lebih detail