

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *bullying* dengan tingkat depresi pada remaja di MAN Kota Sawahlunto yang telah dilakukan terhadap 88 responden, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata skor perundungan atau *bullying* yang dialami remaja berada pada tingkat yang relatif rendah, dengan nilai median sebesar 4,50.
2. Rerata skor tingkat depresi pada remaja berada pada kategori depresi ringan (*mild depression*), dengan nilai median sebesar 5,00.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *bullying* dengan tingkat depresi pada remaja di MAN Kota Sawahlunto berdasarkan hasil uji Spearman Rank dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,655$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan (MAN Kota Sawahlunto)

Sekolah diharapkan dapat memperkuat upaya pencegahan *bullying* melalui penyusunan dan penerapan kebijakan *anti-bullying* yang jelas, meningkatkan pengawasan terhadap interaksi antar siswa, serta

mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan pendampingan psikologis kepada siswa. Selain itu, sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan program pendidikan kesehatan mental, pelatihan keterampilan sosial, serta kegiatan yang mampu meningkatkan empati, toleransi, dan sikap saling menghargai antarsiswa sehingga tercipta lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan psikososial remaja.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas, khususnya melalui program kesehatan jiwa remaja, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui skrining kesehatan mental secara berkala, penyuluhan mengenai *bullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental, konseling, serta kerja sama lintas sektor dengan pihak sekolah dan keluarga dalam mendeteksi secara dini remaja yang berisiko mengalami depresi.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat kesehatan jiwa, diharapkan mampu berperan aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan *bullying*, meningkatkan kemampuan coping adaptif remaja, serta melakukan deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah. Perawat juga diharapkan dapat berkolaborasi dengan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan lainnya dalam

memberikan intervensi yang komprehensif bagi remaja yang mengalami *bullying* maupun menunjukkan gejala depresi.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan komunikasi yang terbuka dengan anak, memberikan dukungan emosional yang positif, serta lebih peka terhadap perubahan perilaku maupun kondisi psikologis remaja. Keterlibatan orang tua dalam kehidupan sosial dan akademik anak menjadi faktor penting dalam mencegah dampak negatif *bullying* serta membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan psikososial selama masa perkembangan.

5. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu membangun hubungan sosial yang sehat, saling menghormati antar teman sebaya, serta menghindari segala bentuk perilaku *bullying*. Remaja juga diharapkan tidak ragu untuk mencari bantuan kepada guru, orang tua, konselor, atau tenaga kesehatan apabila mengalami *bullying* maupun mulai merasakan gejala depresi sehingga dapat memperoleh penanganan sejak dini.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain *longitudinal* atau pendekatan *mixed methods* sehingga hubungan sebab akibat antara *bullying* dan depresi dapat dipahami secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi depresi pada

remaja, seperti dukungan keluarga, *resiliensi*, *self-esteem*, kecemasan, kualitas hubungan teman sebaya, penggunaan media sosial, maupun mekanisme koping, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

