

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kesehatan mental pada remaja kelas XI di SMAN 2 Kota Tegal dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden yaitu kelas XI.1 dan XI.9
2. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 57,3% dan laki-laki 42,3%.
3. Sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu 57,3%, 29,6% pada usia 16 tahun, 8,5% pada usia 18 tahun dan 4,2% pada usia 19 tahun.
4. Pada aspek kecemasan kategori baik 71,8%, cukup 22,5%, dan kurang 5,6%. Pada aspek depresi baik 63,4%, cukup 28,2%, dan kurang 8,5%. Pada aspek kehilangan kontrol perilaku kategori baik 71,8%, cukup 25,4%, dan kurang 2,8%. Pada aspek kepuasan hidup kategori baik 76,1%, cukup 19,7%, dan kurang 4,2%. Pada aspek kondisi emosional kategori baik 81,7%, cukup 15,5%, dan kurang 2,8%. Pada aspek perasaan positif umum kategori baik 70,4%, cukup 29,6% dan kurang tidak ada. Sebagian besar responden memiliki *mental illness* yang rendah yaitu 81,7%, kategori cukup 18,3% dan tinggi tidak ada.

5.2. SARAN

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan hasil penelitian ini dapat mendorong peningkatan kesadaran diri terhadap kondisi *mental illness* yang mungkin dialami, serta membangun kebiasaan untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan mencari bantuan ketika dibutuhkan

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan mental siswa dengan memperkuat fungsi layanan bimbingan konseling, menciptakan lingkungan belajar yang suportif, dan membuka ruang diskusi terkait isu *mental illness* secara terbuka namun sensitif

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya perawat, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk memahami kondisi psikologis remaja dan membangun kolaborasi dengan sekolah dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan jiwa remaja.

4. Bagi Penelitian

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan kajian terkait *mental illness* pada remaja dengan cakupan yang lebih luas, menggunakan metode dan instrumen yang lebih mendalam agar dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensi