

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesehatan mental remaja di SMA Yayasan Pondok Pesantren Al-Qur'aniyyah, Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Dari 30 siswa yang diteliti, sebagian besar berada pada kategori kecemasan berat yaitu sebanyak 13 siswa (43,3%), diikuti kategori kecemasan rendah sebanyak 9 siswa (30%).
- 2) Sebagian besar siswa tidak memiliki penyakit kronis sebanyak 21 siswa (70%). *Self-efficacy* didominasi kategori sedang sebanyak 17 siswa (56,7%). Pola asuh orang tua didominasi pola asuh otoritatif sebanyak 24 siswa (80%). Pengaruh teman sebaya mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 25 siswa (83,3%). Paparan media sosial didominasi kategori sedang sebanyak 22 siswa (73,3%). Seluruh responden berada pada kategori religiusitas tinggi sebanyak 30 siswa (100%).
- 3) Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penyakit kronis ($p=0,320$), *self-efficacy* ($p=0,641$), pola asuh orang tua ($p=0,386$), pengaruh teman sebaya ($p=1,000$), dan paparan media sosial ($p=0,721$) dengan kesehatan mental (kecemasan diri) pada siswa ($p>0,05$). Variabel religiusitas tidak dapat dianalisis secara statistik karena seluruh responden berada dalam kategori yang sama sehingga tidak terdapat variasi data.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian mengenai determinan kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis pesantren. Sejalan dengan manfaat teoritis penelitian, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan responden dari latar belakang sekolah yang lebih beragam guna memperoleh variasi data yang lebih luas. Selain itu, penggunaan desain longitudinal sangat dianjurkan untuk menganalisis hubungan kausal antarvariabel secara lebih mendalam serta mengidentifikasi dinamika perubahan kondisi kesehatan mental remaja dari waktu ke waktu. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan analisis variabel mediator atau moderator agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental.

5.2.2 Bagi Instansi Terkait

Sejalan dengan manfaat praktis penelitian, pihak sekolah diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan program pembinaan karakter, pendampingan psikososial, dan kegiatan keagamaan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Mengingat proporsi kecemasan berat dalam penelitian ini tergolong cukup tinggi, sekolah disarankan untuk melakukan skrining kesehatan mental secara berkala guna mendeteksi dini siswa yang berisiko mengalami gangguan emosional. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga profesional seperti psikolog atau konselor untuk menyediakan layanan konseling yang terstruktur serta program edukasi kesehatan mental yang

berkelanjutan. Upaya ini penting untuk mencegah perburukan kondisi emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.t.

5.2.3 Bagi Masyarakat

Orang tua dan masyarakat diharapkan dapat terus memberikan dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta lingkungan sosial yang positif bagi remaja sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Keterlibatan aktif keluarga dalam memahami dinamika psikologis remaja sangat penting, terutama dalam memberikan ruang diskusi yang aman terkait tekanan akademik, relasi sosial, maupun penggunaan media digital. Dukungan keluarga yang konsisten dapat menjadi faktor protektif yang membantu remaja mengelola kecemasan serta mencegah munculnya permasalahan emosional yang lebih serius pada masa perkembangan.

