

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang analisis gangguan mental emosional pada remaja di SMA Jagakarsa Tahun 2025 adalah meliputi:

- 1.) Karakteristik remaja sebagian besar pada usia 16 tahun sebanyak 36,3%, pada tingkatan kelas paling banyak pada kelas 10 (42,6%) serta jenis kelamin paling banyak pada laki-laki (52,5%).
- 2.) Distribusi frekuensi kualitas tidur (73,8%), dukungan teman sebaya sebesar (61,3%), stress akademik (77,5%), ketergantungan gadget sebesar (42,5%) serta kecanduan *game online* (73,8%).
- 3.) Adanya hubungan antara kualitas tidur ($P\text{-Value } 0.002 < 0.05$), stress akademik ($P\text{-Value } 0.001 < 0.05$), ketergantungan gadget ($P\text{-Value } 0.001 < 0.05$) dengan gangguan mental emosional pada remaja di SMA Jagakarsa Jakarta Selatan.
- 4.) Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dukungan teman sebaya ($P\text{-Value } 0.363 > 0.05$), kecanduan *game online* ($P\text{-Value } 0.273 > 0.05$) dengan gangguan mental emosional pada remaja di SMA Jagakarsa Jakarta Selatan.
- 5.) Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio (OR)* sebesar 5,818 (95% CI: 1,967–17,210) kualitas tidur yang buruk memiliki peluang 5,818 kali lebih besar mengalami gangguan mental emosional.

5.2 Saran

1.) Bagi sekolah SMA Jagakarsa Jakarta Selatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam melaksanakan edukasi kesehatan mental secara berkala, menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, mengatur beban akademik secara proporsional, serta melakukan sosialisasi dan pendampingan penggunaan gadget secara bijak. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres, menjaga keseimbangan mental emosional, serta mencegah gangguan mental emosional.

2.) Bagi siswa-siswi

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswa siswi untuk menjaga kondisi mental emosional dengan meningkatkan kualitas tidur melalui pengaturan pola dan durasi istirahat, mengelola stres akademik secara adaptif melalui penerapan strategi manajemen stres, serta membatasi penggunaan gadget dengan memanfaatkan waktu luang untuk aktivitas yang positif dan produktif.

3.) Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dan bahan kajian, khususnya tentang gangguan mental emosional pada remaja dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tersebut.

4.) **Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta dikembangkan lebih lanjut melalui penambahan variabel penelitian, penggunaan teknik sampling yang lebih terencana, dan pemanfaatan kuesioner berbasis digital guna meningkatkan akurasi data.

