

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dukungan sosial teman sebaya di SMA Negeri 2 Ciamis dikategorikan cukup baik yang dibuktikan dengan sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden atau 82,2% dari total 90 responden. Sementara itu, responden yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya kategori rendah berjumlah 3 orang atau 3,3%, dan kategori tinggi berjumlah 13 orang atau 14,4%. Dukungan sosial teman sebaya yang diberikan meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi yang diberikan oleh teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis menggunakan 3 indikator yaitu depresi, kecemasan dan stress. Pada indikator depresi sebagian besar remaja memiliki tingkat kesehatan mental pada aspek depresi dalam kategori normal, yaitu sebanyak 53 responden atau 58,9% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori depresi ringan berjumlah 35 orang atau 38,9%, sedangkan kategori depresi

sedang hanya sebanyak 2 orang atau 2,2%. Tidak terdapat responden yang mengalami depresi pada kategori parah maupun sangat parah. Kondisi kesehatan mental remaja pada aspek kecemasan, diketahui sebagian besar remaja di memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori normal, yaitu sebanyak 35 responden atau 38,9% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori ringan berjumlah 34 orang atau 37,8%, sedangkan kategori sedang sebanyak 21 orang atau 23,3%. Begitupula kesehatan mental remaja pada aspek stress sebagian besar remaja memiliki tingkat stres dalam kategori normal, yaitu sebanyak 58 responden atau 64,4% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori ringan sebanyak 30 responden atau 33,3% dan berada pada kategori sedang sebanyak 2 responden atau 2,2%

3. Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis dengan nilai koefisien korelasi spearman's rho sebesar 0,830 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Nilai probabilitas (sig.) sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya memiliki peranan penting dalam kondisi kesehatan mental remaja.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang ingin penulis sampaikan antara lain :

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan program yang mendukung terbentuknya hubungan sosial yang positif antar peserta didik, seperti kegiatan kelompok, konseling sebaya, mentoring teman sebaya, dan kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan kerja sama antarsiswa. Selain itu, sekolah perlu memperkuat layanan bimbingan dan konseling guna mendeteksi secara dini permasalahan kesehatan mental, terutama kecemasan yang masih berada pada kategori sedang. Pihak sekolah juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai kesehatan mental remaja serta pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam kehidupan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bekal dalam mengembangkan kemampuan penelitian dan penerapan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan, khususnya perawat komunitas dan perawat kesehatan jiwa di puskesmas, disarankan untuk secara rutin melakukan kegiatan skrining kesehatan mental remaja di sekolah-sekolah melalui program pelayanan kesehatan remaja. Skrining dapat dilakukan menggunakan instrumen yang terstandar, seperti *Strengths and Difficulties*

Questionnaire (SDQ), sebagai upaya deteksi dini terhadap masalah emosional, perilaku, maupun kesulitan psikososial yang dialami remaja. Selain itu, perawat dapat bekerja sama dengan pihak sekolah, guru BK, dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam memberikan edukasi kesehatan mental, konseling, serta tindak lanjut bagi siswa yang memerlukan pendampingan. Dengan adanya kegiatan skrining yang dilakukan secara berkala, diharapkan permasalahan kesehatan mental pada remaja dapat diketahui lebih dini sehingga upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan secara tepat dan berkelanjutan.

4. Bagi Tempat Penelitian

SMA Negeri 2 Ciamis sebaiknya dapat mengoptimalkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan guru Bimbingan Konseling (BK) melalui pembentukan kader remaja peduli kesehatan mental atau program konseling teman sebaya (*peer counseling*). Program tersebut dapat menjadi wadah bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta membantu teman yang mengalami masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, maupun kesulitan dalam penyesuaian diri. Selain itu, sekolah juga dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan mental, pelatihan keterampilan komunikasi dan konseling dasar bagi kader siswa, serta menyediakan ruang diskusi yang aman dan suportif. Dengan demikian, tercipta lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental sehingga siswa merasa diterima, didukung, dan

memiliki tempat yang nyaman untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kondisi kesehatan mental dalam kategori normal, maka disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang belum dikaji dalam penelitian ini namun diduga turut memengaruhi kesehatan mental remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain mekanisme koping individu (*coping mechanism*), pola asuh orang tua, tingkat stres akademik, dukungan keluarga, serta pengaruh lingkungan sekolah. Penelitian yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan kesehatan mental remaja, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi dan pencegahan masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah.