

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Rata-rata usia responden adalah 16,03 tahun dengan usia termuda 16 tahun dan usia tertua 17 tahun, sebagian besar responden adalah laki-laki sejumlah 39 responden (53,4%), seluruh responden adalah kelas X, dan sebagian besar jumlah saudara adalah 3 saudara sejumlah 21 responden (28,8%).
2. Sebagian besar responden mengalami ansietas ringan sejumlah 34 responden (46,6%).
3. Sebagian besar responden mengalami depresi ringan sejumlah 41 responden (56,2%).

B. Saran

1. Bagi Universitas

Universitas sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja, khususnya siswa tingkat SMA atau sederajat yang berada di bawah binaannya dalam program pengabdian masyarakat atau kerja sama sekolah-universitas. Disarankan agar universitas, khususnya fakultas atau program studi yang berhubungan dengan kesehatan mental dan pendidikan, mengembangkan program intervensi promotif dan preventif berupa edukasi, seminar, maupun pelatihan tentang manajemen stres, kecemasan, dan teknik relaksasi yang dapat diakses oleh siswa secara berkala.

2. Bagi Responden (Remaja Sekolah Menengah)

Para responden yang telah mengikuti penelitian ini diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian sebagai cerminan diri untuk lebih peka terhadap kondisi psikologisnya sendiri. Remaja yang mengalami gejala kecemasan dan depresi ringan perlu diberi pemahaman bahwa hal tersebut bukanlah sesuatu yang tabu atau memalukan, melainkan kondisi

yang dapat ditangani jika dikenali sejak dini. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk berani terbuka, mencari bantuan, dan aktif mengembangkan mekanisme coping positif, seperti menjaga kualitas tidur, mengelola waktu belajar dan hiburan, serta menjaga komunikasi terbuka dengan orang tua dan guru.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji tema serupa, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat mengamati perkembangan kondisi psikologis remaja dari waktu ke waktu dan menangkap dinamika perubahan yang mungkin terjadi akibat intervensi atau faktor lingkungan tertentu. Peneliti juga dianjurkan untuk memperluas populasi dan lokasi penelitian agar hasilnya lebih representatif secara geografis dan demografis. Selain itu, peneliti di masa depan disarankan untuk menyertakan variabel tambahan yang dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti kualitas hubungan dengan keluarga, pengalaman bullying, keterpaparan media sosial, beban akademik, dan spiritualitas. Menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) dengan wawancara atau FGD (Focus Group Discussion) dapat memperdalam pemahaman terhadap pengalaman subjektif remaja terkait kecemasan dan depresi.

