

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 112 responden pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tampaksiring dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tampaksiring sebagian besar memiliki tingkat prestasi yang masuk dalam kategori baik.
2. Gambaran kesehatan mental siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tampaksiring yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh responden sebagian besar didapatkan memiliki gangguan pada mental emosional.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental remaja dengan prestasi belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tampaksiring.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat lebih aktif dalam melakukan skrining rutin terhadap kondisi kesehatan mental remaja, terutama di lingkungan sekolah. Selain itu, perlu dilakukan penyuluhan dan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta membekali siswa dengan keterampilan mengelola stres, emosi, dan tekanan akademik. Kegiatan kolaboratif seperti seminar bersama pihak sekolah juga dapat dilakukan guna meningkatkan kesadaran siswa dan guru terhadap kesehatan mental.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, terutama orang tua dan lingkungan keluarga lebih terbuka dan peduli terhadap kondisi psikologis anak usia remaja, mengingat peran keluarga sangat penting dalam membentuk kestabilan emosional anak. Komunikasi yang terbuka, dukungan moral,

serta penerimaan tanpa tekanan berlebihan terhadap prestasi akademik dapat membantu siswa merasa lebih aman dan nyaman dalam menjalani masa sekolahnya. Diharapkan pula agar masyarakat dapat menghilangkan stigma negatif terhadap gangguan kesehatan mental sehingga anak yang membutuhkan bantuan dapat ditangani sejak dini.

3. Bagi Lokasi Penelitian

Disarankan pihak sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap aspek kesehatan mental siswa sebagai bagian dari proses pembelajaran yang menyeluruh. Sekolah dapat mengoptimalkan peran guru BK (Bimbingan dan Konseling) dalam mendampingi siswa, serta menyelenggarakan program rutin seperti konseling individu, pelatihan manajemen stres, atau kegiatan relaksasi mental lainnya. Selain itu, pihak sekolah juga perlu membangun kerja sama dengan instansi kesehatan untuk menyediakan layanan konsultasi atau pemeriksaan psikologis berkala.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dikarenakan pada penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan pendekatan kuantitatif melalui kuesioner. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait faktor-faktor psikologis yang memengaruhi prestasi belajar. Selain itu, disarankan pula untuk melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas atau di tingkat pendidikan yang berbeda agar hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih menyeluruh.