

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang didapat dari judul penelitian tentang “Gambaran Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja Akibat Pandemi Covid-19 di SMA N 1 Jatinom” maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata usia responden dalam penelitian ini adalah $18,38 \pm 0,486$ tahun, sebagian besar responden penelitian ini adalah perempuan (58,9%) dan menempati jurusan IPS (58,3%).
2. Tingkat kesehatan mental pelajar akibat pandemi covid-19 di SMA N 1 Jatinom adalah baik (75,0%).

B. Saran

1. Bagi remaja

Remaja dapat tetap mempertahankan kesehatan mental yang baik dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental akibat pandemi covid-19 dengan cara mencari informasi yang benar dari sumber terpercaya, mengurangi bermain sosial media, serta membatasi menonton/melihat berita tentang Virus Corona.

2. Bagi SMA N 1 Jatinom

SMAN 1 Jatinom harus tetap mempertahankan kesehatan mental para siswa dengan menyusun strategi dan kebijakan untuk melepaskan kejenuhan bagi remaja dalam proses belajar mengajar dengan membuat tugas kelompok daring dengan tujuan agar remaja menghubungi teman-teman untuk jalin komunikasi, berbagi cerita dan bisa melampiaskan apa yang dirasakannya.

3. Bagi perawat

Perawat harus membantu remaja dalam mempertahankan kesehatan mentalnya yang sudah baik dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja tentang covid-19 agar remaja lebih paham bagaimana untuk mempertahankan kesehatan mental yang baik pada remaja di masa pandemi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian lebih dari satu variabel misalnya menghubungkan kesehatan mental

dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya atau penelitian eksperimen dengan memberikan intervensi atau penyuluhan kesehatan kepada responden untuk meningkatkan kesehatan mental responden.