

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden penelitian merupakan remaja awal yang berada pada masa perkembangan kritis, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan serta berasal dari latar belakang pendidikan dan ekonomi orang tua kategori menengah ke bawah.
2. Sebagian besar siswa di SMP Negeri 2 Kemalang pernah mengalami bullying, menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi masalah nyata di lingkungan sekolah.
3. Hampir separuh responden menunjukkan indikasi risiko gangguan kesehatan mental, yang menandakan adanya kerentanan psikologis pada remaja.
4. Terdapat hubungan signifikan dan searah antara bullying dengan kesehatan mental remaja, di mana semakin tinggi pengalaman bullying, semakin tinggi pula risiko gangguan kesehatan mental.

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja  
Remaja diharapkan berani melaporkan pengalaman bullying kepada guru, konselor, atau orang tua, serta membangun pertemanan positif dan menggunakan cara koping yang sehat untuk menjaga kesehatan mental.
2. Bagi Orang Tua  
Orang tua perlu meningkatkan komunikasi terbuka dengan anak, memperhatikan perubahan perilaku atau emosi, serta segera bekerja sama dengan sekolah jika muncul tanda masalah kesehatan mental.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Sekolah perlu memperkuat program anti-bullying, menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung siswa.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih luas dan menambahkan faktor keluarga, teman sebaya, serta media sosial dengan desain penelitian yang lebih mendalam.

5. Bagi Pelaku Bullying

Pelaku bullying perlu mendapatkan pembinaan karakter dan konseling untuk meningkatkan empati, mengontrol perilaku, serta mencegah tindakan bullying berulang.