

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten” adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden rerata berusia 16 tahun 6 bulan dan paling banyak berjenis kelamin Laki-Laki. Keinginan masuk sekolah paling banyak yaitu keinginan sendiri. Tinggal bersama kedua orang tua yang paling banyak. Serta pekerjaan ayah sebagai karyawan/swasta dan ibu tidak bekerja yang paling dominan. Penghasilan orang tua yang paling banyak yaitu rendah.
2. Sebagian besar responden yang mengalami gangguan kesehatan mental.
3. Sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang baik.
4. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kesehatan mental remaja. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti gaya hidup yang lebih baik cenderung berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan gaya hidup yang kurang sehat berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental emosional pada remaja.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan bagi remaja, penting untuk mulai membiasakan diri menerapkan gaya hidup yang lebih sehat, seperti menjaga pola makan yang seimbang, tidur cukup, melakukan aktivitas fisik secara teratur. Remaja juga dianjurkan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui kegiatan positif seperti mengikuti organisasi, mengembangkan hobi, ataupun berkonsultasi dengan guru Bimbingan Konseling ketika menghadapi tekanan emosional.

2. Bagi Orang tua

Hasil dari penelitian disarankan dapat memberi dukungan emosional sangat dibutuhkan remaja pada masa perkembangan ini. Orang tua diharapkan dapat membangun komunikasi yang baik, memberikan teladan dalam menjalani gaya hidup sehat, serta mengawasi kebiasaan anak, terutama terkait penggunaan media

sosial, jam tidur, dan pola belajar, agar terhindar dari perilaku berisiko yang dapat berdampak pada kesehatan mental.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Sekolah diharapkan dapat menyediakan program edukasi mengenai gaya hidup sehat dan kesehatan mental, serta mengoptimalkan layanan Bimbingan Konseling sebagai tempat yang nyaman bagi siswa untuk berkonsultasi. Selain itu, sekolah dapat mengadakan kegiatan seperti olahraga bersama, seminar, maupun workshop pengembangan diri untuk membantu siswa membangun kebiasaan hidup yang lebih positif.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan penyuluhan rutin mengenai kesehatan mental remaja serta pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan deteksi dini gangguan mental emosional perlu dilakukan agar siswa yang mengalami masalah psikologis dapat segera ditangani.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan disarankan menambah variabel lain serta untuk lingkungan remaja dikendalikan agar hubungan antara gaya hidup dan kesehatan mental dapat dipahami lebih komprehensif.. Selain itu, penelitian yang melibatkan lebih banyak sekolah akan membuat hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan.