

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan analisis yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yaitu variabel dampak perceraian orang tua berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 6 Binjai. Adapun hasil yang didukung oleh penelitian menurut Husein Caksen (2021) menunjukkan bahwa perceraian orangtua sangat berdampak bagi kesehatan mental yang berisiko tinggi adanya gangguan emosi, dan perilaku yang sering terjadi pada diri selalu berubah-ubah, depresi serta kecemasan yang dirasakan secara berlebihan. Pada hasil ini juga diketahui bahwa hasil nilai yaitu positif. Artinya yaitu semakin tinggi pengaruh dampak perceraian orangtua maka semakin tinggi pula kesehatan mental remaja di SMA Negeri 6 Binjai. Hasil kategorisasi dampak perceraian orangtua berada pada kategori rendah dengan presentase 15,2% dari 7 siswa, kategori sedang dengan presentase 63% dari 29 siswa, serta kategori tinggi dengan presentase 21,8% dari 10 siswa. Sedangkan kategorisasi kesehatan mental menunjukkan pada kategori rendah 13% dari 6 siswa, kategori sedang dengan presentase 60,9% dari 28 siswa, serta kategori tinggi dengan presentase 26,1% dari 12 siswa. Hasil ini juga mendukung terbuktinya hipotesis penelitian yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh dampak perceraian orangtua terhadap kesehatan mental remaja SMA Negeri 6 Binjai.

5.2. Saran

Beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti yakni sebagai berikut:

a. Bagi Orang Tua dan Guru BK

Menjalin hubungan yang lebih dekat dengan remaja memberikan dukungan dan motivasi yang positif seperti semangat serta memberikan perhatian yang lebih banyak agar remaja tidak merasa sendiri dan kesehatan mental terjaga serta memberikan ruang bagi mereka untuk berbicara tentang masalah yang dihadapi.

b. Bagi Remaja

Peneliti berharap remaja yang mengalami kesehatan mental akibat perceraian orangtua agar mampu untuk bertahan dengan kondisi yang dialaminya memperbanyak melakukan hal-hal yang positif seperti, menjaga rutinitas yang stabil waktu makan, tidur, dan belajar, mendorong aktivitas yang membawa kebahagiaan pada diri mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan hobby yang dimiliki serta olah raga untuk melatih kemampuan resiliensi dalam diri remaja agar lebih baik.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan untuk pihak sekolah lebih memperhatikan remaja yang mengalami kesehatan mental akibat perceraian orang tua dan meningkatkan kesadaran dukungan psikologis pada remaja yang mengalami kesehatan mental akibat perceraian orangtua.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan serta pengetahuan mendalam mengenai pengaruh dampak perceraian orangtua terhadap

kesehatan mental remaja berdasarkan setiap aspek yang dimiliki menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk meningkatkan jumlah responden atau sampel agar dapat memperluas cakupan penelitian agar dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dengan cara merangkum seluruh populasi dan melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh dampak perceraian orangtua terhadap kesehatan mental remaja.

