

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test dari 18 peserta sosialisasi mengenai kesehatan mental di Kampung Semanggi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi tersebut berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta secara signifikan. Peningkatan ini ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata nilai dari 7,4 pada pre-test menjadi 9,3 pada post-test, serta peningkatan persentase jawaban "Ya" yang menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap materi.

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $\text{sig} = 0,000$, yang menegaskan adanya perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Selain itu, tidak ada penurunan nilai dari pre-test ke post-test, dengan 16 dari 18 peserta mengalami peningkatan positif.

Disimpulkan bahwa sosialisasi psikoedukasi mengenai kesehatan mental di Kampung Semanggi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan mental, khususnya dalam menghadapi tantangan di era digital yang semakin kompleks.

5.2 Saran

- 1) Bagi Remaja Kampung Semanggi.

Melalui skripsi ini, remaja di Kampung Semanggi diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi yang diberikan dapat membantu mereka mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, atau masalah psikologis lainnya, serta memberikan solusi

praktis untuk mengelola kondisi tersebut. Selain itu, remaja akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan di era milenial, seperti tekanan dari media sosial atau ekspektasi masyarakat, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2) Bagi Orang Tua dan Masyarakat.

Penelitian ini membantu meningkatkan kesadaran orang tua dan masyarakat terkait pentingnya mendukung kesehatan mental remaja, serta mengurangi stigma terhadap gangguan mental.

3) Bagi Kelurahan Semanggi

Skripsi ini memberikan masukan empiris bagi pemerintah daerah dan lembaga terkait dalam merancang program intervensi atau kebijakan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat, khususnya remaja. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program psikoedukasi serupa di wilayah lain dengan kondisi sosial yang sejenis.