

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif deskriptif yang dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap siswa dan guru di SMP Negeri X Halmahera Tengah, dapat disimpulkan bahwa pemahaman siswa mengenai kesehatan mental berada pada tingkat dasar yang cukup baik. Siswa mampu mengenali emosi dasar seperti marah, cemas, dan sedih, serta menunjukkan kepedulian terhadap kondisi emosional teman sebayanya. Meskipun demikian, kemampuan siswa dalam mengelola tekanan emosional dan mencari bantuan masih berada pada tingkat kesadaran yang kurang optimal, yang ditandai dengan kecenderungan menyimpan masalah secara pribadi dan rasa enggan untuk bercerita kepada orang dewasa.

Di sisi lain, guru memiliki kepedulian terhadap kondisi psikologis siswa dan mampu mengamati perubahan perilaku yang muncul. Namun, keterbatasan pengetahuan dan ketiadaan pelatihan formal menyebabkan pendampingan yang diberikan masih bersifat intuitif dan belum terstruktur secara profesional. Ketiadaan tenaga khusus seperti guru Bimbingan dan Konseling (BK) turut menjadi hambatan dalam penyediaan layanan dukungan emosional yang berkelanjutan. Secara umum, pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekolah sudah mulai tumbuh, namun belum didukung oleh sistem dan sumber daya yang memadai.

5.2 Saran

1. Untuk Pihak Sekolah dan Guru
 - a. Perlu diselenggarakan pelatihan atau pendampingan khusus bagi guru dalam memahami isu-isu kesehatan mental siswa, termasuk keterampilan dasar dalam menangani tekanan emosional ringan dan membangun relasi yang suportif.
 - b. Sekolah diharapkan dapat menciptakan iklim belajar yang aman

secara psikologis, di mana siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar.

2. Untuk Siswa

- a. Siswa disarankan untuk mulai membangun kebiasaan mengenali dan menyampaikan emosi secara terbuka kepada orang dewasa yang dipercaya, seperti guru atau wali kelas.
- b. Siswa diharapkan mampu menjalin hubungan sosial yang positif, saling mendukung dalam menghadapi tekanan emosional, dan tidak ragu untuk mencari bantuan ketika diperlukan.

