

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini berfokus pada mitigasi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia, sebuah isu yang semakin penting di era disrupsi. Data menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami indikasi gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan, inatensi, dan depresi sebagai gejala yang paling umum. Faktor utama yang berkontribusi meliputi tekanan dalam hubungan keluarga (64,7%), lingkungan sosial (41,1%), dan beban studi (39,3%). Situasi ini semakin diperburuk oleh stigma sosial dan kurangnya akses terhadap layanan pendampingan yang memadai.

Penelitian ini mengungkap bahwa gangguan kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia, yang disebabkan oleh faktor internal seperti tekanan studi dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan keluarga, dapat dikelola dengan lebih baik melalui pendekatan inovatif yang mengintegrasikan teknologi digital dan metode gamifikasi. Platform gamifikasi yang dirancang untuk mendukung self-care terbukti menawarkan pendekatan yang menarik dan berpotensi meningkatkan motivasi remaja untuk terlibat dalam pengelolaan kesehatan mental mereka. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan pentingnya peran lembaga pendidikan formal dalam proses mitigasi, melalui program intervensi dini berbasis psikoedukasi, konseling, serta pemanfaatan teknologi untuk mendukung proses pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan kesehatan mental remaja.

Dengan mendalami tantangan ini, penelitian mengidentifikasi pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui integrasi antara teknologi digital, metode gamifikasi, dan pendidikan formal. Teknologi, dalam bentuk platform self-care berbasis

gamifikasi, dinilai efektif untuk memberikan dukungan praktis, memotivasi pengguna, dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental. Konsep gamifikasi, dengan elemen seperti tantangan, reward, dan pengelolaan tujuan, terbukti mampu meningkatkan keterlibatan remaja dalam proses pemulihan mental secara mandiri.

Penelitian ini juga menekankan bahwa lembaga pendidikan formal memiliki peran penting dalam mitigasi, melalui upaya intervensi dini yang berbasis psikoedukasi, konseling personal, dan pengembangan kurikulum yang mendukung pengelolaan kesehatan mental. Pendekatan ini menggabungkan edukasi yang berfokus pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk menumbuhkan kesadaran, mengelola emosi, dan membangun kebiasaan positif di kalangan remaja.

Kontribusi signifikan dari penelitian ini mencakup:

1. Identifikasi kesenjangan antara kebutuhan remaja dalam pengelolaan kesehatan mental dan pendekatan pendampingan yang konvensional.
2. Rekomendasi strategis bagi lembaga pendidikan untuk mengadopsi inovasi teknologi berbasis gamifikasi guna meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental.
3. Pengembangan model kolaboratif antara pendidik, pengembang teknologi, dan ahli psikologi untuk menciptakan pendekatan pendampingan yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental remaja dapat ditingkatkan melalui dukungan multidimensional, yang mengintegrasikan potensi teknologi, strategi edukasi, dan pendampingan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.

## **5.2 Saran**

### **1. Untuk Lembaga Pendidikan Formal**

- Lembaga pendidikan sebaiknya mengintegrasikan psikoedukasi ke dalam kurikulum formal. Materi ini tidak hanya membantu siswa mengenali gejala gangguan kesehatan mental, tetapi juga membangun kesadaran untuk mengambil langkah proaktif dalam merawat kesehatan mental mereka.
- Guru BK perlu mendapatkan pelatihan khusus untuk memahami pendekatan berbasis teknologi seperti gamifikasi dalam mendukung kesehatan mental siswa. Selain itu, peningkatan kapasitas guru BK dalam menangani kasus-kasus spesifik juga harus menjadi prioritas.
- Lembaga pendidikan perlu menerapkan strategi intervensi dini, termasuk pengenalan social & personal prescribing, yang memungkinkan siswa terlibat aktif dalam dinamika sosial sambil tetap menjaga kesehatan mental mereka.

### **2. Untuk Pengembang Teknologi**

- Pengembang teknologi diharapkan untuk menciptakan platform gamifikasi yang dirancang khusus guna mendukung kesehatan mental remaja. Platform ini harus memiliki fitur-fitur yang relevan, seperti penilaian kondisi psikologis, pengelolaan emosi, dan tantangan berbasis pencapaian yang dapat memotivasi pengguna.
- Dalam menciptakan solusi digital, pengembang perlu bekerja sama dengan psikolog dan pendidik agar platform yang dikembangkan memiliki dasar ilmiah yang kuat dan sesuai dengan kebutuhan remaja.

### **3. Untuk Pemangku Kepentingan**

- Diperlukan kebijakan yang strategis dan spesifik mendukung penggunaan teknologi dalam pendidikan, terutama yang berkaitan

dengan kesehatan mental. Memberikan insentif kepada sekolah untuk mengimplementasikan platform gamifikasi dan menyediakan pelatihan bagi guru dalam memanfaatkan teknologi ini sangatlah penting.

- Perlu dipastikan bahwa sekolah memiliki akses yang cukup terhadap layanan kesehatan mental, baik melalui konselor yang terlatih maupun melalui platform digital.

#### 4. Untuk Penelitian Selanjutnya

- Penelitian di masa depan dapat berfokus pada menilai keberhasilan platform gamifikasi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, dengan mengukur dampaknya terhadap perilaku, tingkat kecemasan, dan kepercayaan diri pengguna.
- Mengingat bahwa konteks sosial dan budaya memengaruhi efektivitas intervensi, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi bagaimana pendekatan berbasis teknologi dapat disesuaikan dengan nilai-nilai lokal dan kebutuhan unik komunitas remaja di Indonesia.
- Penelitian lebih lanjut dapat memetakan kendala yang dihadapi oleh sekolah dan pengembang dalam mengadopsi pendekatan berbasis gamifikasi, serta menawarkan solusi untuk mengatasi hambatan tersebut.