

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian dan pembahasan tentang Dampak Hedonisme Terhadap Kesehatan Mental Pada Kehidupan Sosial Remaja Di Posyandu Remaja RW 02 Cempaka Krucuk Kelurahan Kesenden Kecamatan Kejaksan Kota Cirebon, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Dampak Hedonisme Terhadap Kesehatan Mental Pada Kehidupan Sosial Remaja yaitu :

1. Dampak hedonisme yang terjadi pada kehidupan sosial remaja dapat digambarkan diantaranya : dalam aspek hedonisme poin pertama yaitu minat, perilaku yang dilakukan remaja sesuai dengan minat yang diinginkan tanpa adanya unsur paksaan, minat remaja yang ingin tampil berbeda dalam kategori *fashion* yang dikenakan, remaja menginginkan tampil berbeda dengan penyesuaian lingkungan pertemanannya yang cenderung bergaya hidup mewah. Kemudian aspek hedonisme poin kedua yaitu aktivitas, remaja menyukai kegiatan di luar rumah dan jarang berkumpul bersama keluarga, remaja menghabiskan waktu dengan bermain bersama teman-temannya, remaja melakukan aktivitas di luar rumah dengan pergi ke Mall, tempat tongkrongan dan *Caffe* (kedai kopi). Aspek hedonisme yang ketiga yaitu opini menggambarkan sudut pandang remaja menikmati hidup merupakan hal penting, remaja menikmati hidup dengan melakukan kesenangan yaitu berupa memberi *self reward*, motivasi remaja dalam hidupnya dengan memberi penghargaan terhadap dirinya sendiri.
2. Kondisi kesehatan mental remaja pada kehidupan sosial remaja dapat digambarkan dengan : remaja tidak nyaman dengan lingkungan pertemanan, faktor lingkungan merupakan peran yang penting bagi kehidupan sosial remaja. Kemudian remaja merasa khawatir dan takut terhadap perilaku *bullying* dari temannya, selain itu remaja juga mengalami rasa takut mendapat nilai kecil selama proses pembelajaran di sekolah. Remaja juga merasa takut jika melakukan kegiatan yang dilarang oleh orang tua. Dengan demikian, kondisi kesehatan mental yang terjadi para

remaja mulai sedikit terganggu yang dampaknya dengan seiring berjalannya waktu akan mengganggu kemampuan dan pengembangan potensi pada diri remaja.

3. Dampak hedonisme terhadap kesehatan mental pada kehidupan sosial remaja dapat digambarkan dengan kesehatan mental remaja yang mulai terganggu dengan kehidupan sosial yang berasal dari dampak hedonisme yang terjadi seperti rasa cemas, takut, rendahnya *self esteem*, mengalami rasa sedih dan malu merupakan faktor yang akan menimbulkan gangguan dari kesehatan mental. Oleh karena itu, dampak hedonisme ini cenderung ke arah dampak yang negatif bagi kehidupan sosial.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat peneliti sampaikan terkait penelitian yang sudah dilaksanakan di Posyandu Remaja RW 02 Cempaka Krucuk Kelurahan Kesenden Kecamatan Kejaksan Kota Cirebon terkait dampak hedonisme terhadap kesehatan mental pada kehidupan sosial remaja, sebagai berikut :

1. Jurusan

Bagi jurusan terkait harapan yang sangat peneliti harapkan, jurusan dapat memulai kerjasama dengan lembaga-lembaga pemerintahan dibawah naungan Dinas Kesehatan salah satunya Puskesmas Kejaksan agar saling membantu meningkatkan program yang berjalan bagi Puskesmas Kejaksan maupun jurusan, saling menjalin silaturrahi serta memungkinkan adanya saling tukar informasi yang lebih akurat dan efektif, dengan mendukung mahasiswa dan mahasiswi BKI sebagai konselor muda yang dapat membantu proses konseling ketika mengisi program kegiatan Posyandu Remaja untuk membantu remaja yang mengalami permasalahan dalam hidupnya.

2. Posyandu Remaja RW 02 Cempaka Krucuk

Posyandu Remaja RW 02 Cempaka Krucuk diharapkan untuk terus berlanjut memperhatikan kondisi kesehatan mental pada kehidupan sosial remaja. Sebab, kesehatan mental remaja merupakan perihal penting yang perlu

diperhatikan, karena beresiko terhadap masa depan bagi para remaja. Selain itu, perlunya ada didikan serta dukungan untuk para remaja yang mengalami tekanan mental dari faktor yang berbeda-beda, salah satunya dari faktor keluarga.

3. Orang Tua

Bagi orang tua, peneliti berharap agar terus membimbing dan terus membuka saluran komunikasi terbuka dengan anak-anaknya. Agar anak-anak merasa nyaman untuk berbicara tentang kekhawatiran, tekanan dan keinginan anak-anak, termasuk kecenderungan hedonisme yang dialami oleh anak-anak. Kemudian, peneliti berharap adanya upaya yang dilakukan dari orang tua untuk membantu remaja agar tidak terkena dampak negatif hedonisme yang mengganggu kesehatan mental remaja. Upaya yang peneliti harapkan yakni orang tua membantu remaja dalam pengelolaan waktu dan kegiatan secara bijaksana dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara hiburan dan kewajiban. Kemudian upaya selanjutnya yakni membantu remaja tentang penguatan keterampilan manajemen diri terhadap segala aktivitas yang dilakukan remaja, kemudian orang tua menetapkan batasan dengan jelas serta memberikan pengawasan dengan tepat dan adanya dorongan dari orang tua dengan keterlibatan kegiatan positif salah satunya seperti mengikuti program posyandu remaja.

4. Puskesmas

Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap adanya kerjasama antara pihak Puskesmas dan Jurusan BKI agar kegiatan Posyandu Remaja ini remaja dapat belajar tentang ilmu konseling bersama mahasiswa/mahasiswi BKI dan ilmu-ilmu lainnya bagi para remaja.

5. Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian yang peneliti laksanakan, peneliti berharap dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai bentuk kajian pustaka dalam pelaksanaan penelitiannya. Karena penelitian ini sangat jauh dari kata sempurna, masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap aka

nada penelitian untuk tema-tema seperti ini dan dapat mengkajinya lebih dalam lagi. Agar dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

