

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kesehatan mental siswa-siswi atlet didominasi oleh penyesuaian terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan, serta lebih menerapkan kesehatan mental melalui perasaan juga pikirannya. Namun, pengembangan potensi diri terhadap aktivitas fisik, pembelajaran, minat, serta penerapan kesehatan mental melalui perilakunya tidak begitu mendominasi.
2. Gambaran kesehatan mental siswa-siswi non-atlet didominasi oleh penyesuaian terhadap diri sendiri dan orang lain, serta lebih mengembangkan potensi diri melalui pembelajaran. Namun, penyesuaian terhadap lingkungan, pengembangan potensi diri melalui minat dan aktivitas fisik, serta keharmonisan kesehatan mental melalui pikiran dan perilakunya tidak begitu mendominasi.
3. Perbedaan gambaran kesehatan mental siswa-siswi atlet dan non-atlet ini mereka memiliki cara tersendiri dalam menghadapi masalah, mengatasi masalah, serta merasakan potensi diri dan kebagiaian yang berdampak terhadap kesehatan mentalnya. Kekurangan yang dimiliki dapat ditangani dengan kelebihannya masing-masing.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan gambaran bagi pihak SMAN 10 Bandung tentang kesehatan mental siswa-siswinya. Tentunya gambaran ini juga dapat dijadikan pertimbangan dalam pembuatan program sekolah untuk memberikan suatu program tentang kesehatan mental agar siswa-siswi SMAN 10 Bandung senantiasa terjaga kesehatan mentalnya. Selain itu, program tersebut diharapkan dapat membuat siswa-siswi menjalani hidup dengan lebih produktif.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat rekomendasi yang dapat disampaikan ialah sebagai berikut:

- 1) Dengan keterbatasan waktu dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat menggunakan topik yang sama namun dengan metode eksperimen.
- 2) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil datanya lebih kuat.
- 3) Bagi SMAN 10 Bandung dapat dijadikan sebuah data awal untuk kepentingan program sekolah.
- 4) Bagi mahasiswa FPOK dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan, serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.