

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan professional psikologi pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori rendah sebanyak 117 atau 76,0%
2. Sikap mencari bantuan professional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori sangat baik sebanyak 95 atau 61,7%
3. Tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan professional psikologi pada mahasiswa FKM UIN Sumatera utara. Angka signifikansi pada hasil penelitian ini melebihi angka signifikansi yang telah ditetapkan yaitu  $0,516 > 0,05$ . Artinya tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan professional.

## 5.2 Saran

Berdasarkan pengalaman melaksanakan penelitian mengenai hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional, penulis memiliki keterbatasan dalam penelitian seperti keterbatasan sehingga pada bagian ini peneliti hendak memberikan saran yang sekiranya dapat berguna bagi penelitian selanjutnya:

### 1. Saran Metodologi

- a. Dalam penelitian ini ada 6 aspek yang dapat diukur, namun dalam penelitian ini aspek yang diteliti hanya 3 aspek dari 6 aspek lainnya. Alat ukur yang digunakan memiliki keterbatasan dan hanya dapat melihat beberapa aspek. Hal ini menjadi keterbatasan alat ukur dan keterbatasan penelitian. Oleh karena itu, sebaiknya menggunakan alat ukur yang dapat melihat seluruh aspek lainnya.
- b. Melihat penyebaran jawaban yang terpusat pada jawaban tidak setuju, agak tidak setuju, agak setuju, dan setuju pada alat ukur ATSPPH maka sebaiknya alat ukur ini diperbaiki dengan mengevaluasi kembali item-item yang ada pada alat ukur ini sebagai upaya meningkatkan hasil yang lebih maksimal.

### 2. Saran Praktis

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan riset selanjutnya untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi sikap mencari bantuan profesional dalam kesehatan mental. Penelitian selanjutnya dapat

membandingkan sikap mencari bantuan di berbagai kelompok usia atau latar belakang sosial lainnya. Penelitian ini juga dapat ditemukan di dalam artikel jurnal, buku, dan sumber lainnya untuk memperkuat penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Dalam penentuan responden juga perlu di perhatikan sesuaikan kriteria responden yang relevan dengan tujuan penelitian anda.

### 3. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja untuk menyadari pentingnya kesehatan mental dan pentingnya mencari bantuan profesional jika mengalami masalah emosional atau mental. Lebih memahami bahwa mencari bantuan merupakan tindakan positif dan bentuk tanggung jawab dalam menjaga kesehatan mental.

### 4. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan dukungan kepada seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Mengubah stigma bahwa seseorang yang mencari bantuan profesional perlu dukungan.