

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat 3 di Universitas Muhammadiyah Klaten, dapat disimpulkan bahwa.

1. Dari hasil penelitian ini diperoleh rerata skor literasi kesehatan mental sebesar $70,54 \pm 4,86$ dan rerata skor perilaku mencari bantuan sebesar $106,23 \pm 12,77$.
2. Dari hasil penelitian sebagian besar responden memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada kategori tinggi.
3. Dari hasil penelitian sebagian besar responden memiliki perilaku mencari bantuan pada kategori tinggi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan dengan nilai p value sebesar $0,000$ ($p < 0,05$), Berdasarkan nilai koefisien korelasi, hubungan tersebut berada pada kategori sedang atau *moderate* ($r = 0,507$). yang berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental maka semakin tinggi pula perilaku mencari bantuan pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan pengetahuan literasi kesehatan mental yang telah baik untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental dan tidak ragu untuk mengakses layanan kesehatan mental yang tersedia. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi koping yang sehat seperti manajemen waktu yang baik, olahraga teratur, pola tidur yang cukup, aktivitas rekreasional, serta membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dengan keluarga, teman, dan komunitas untuk saling memberikan dukungan emosional.

2. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Muhammadiyah Klaten)

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa melalui seminar, workshop, dan integrasi materi dalam kurikulum, serta

mengembangkan intervensi untuk mengurangi stigma, memperluas akses konseling, dan melakukan skrining kesehatan mental secara berkala, khususnya pada mahasiswa tingkat

3. Bagi tenaga pendidik keperawatan

Tenaga pendidik keperawatan diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dalam pembelajaran, menciptakan lingkungan akademik yang suportif, serta berperan dalam deteksi dini dan pengarahan mahasiswa untuk mencari bantuan profesional.

4. Bagi Sistem Layanan Kesehatan (Puskesmas Dan Fasilitas Primer)

Bagi sistem layanan kesehatan, puskesmas, dan konselor, penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan akses layanan kesehatan mental melalui konseling daring, hotline, dan layanan tatap muka yang fleksibel. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan edukasi untuk mengurangi stigma serta penyediaan layanan yang *youth-friendly* dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa..

5. Bagi Profesi Keperawatan

Program studi diharapkan dapat mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental secara lebih komprehensif dalam kurikulum, tidak hanya dari aspek teoretis tetapi juga praktis, termasuk keterampilan *self-help* dan strategi koping yang efektif. Selain itu, perlu dikembangkan program peer support atau kelompok dukungan sebaya serta melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada periode-periode kritis seperti menjelang ujian, praktik klinik, dan penyusunan skripsi.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian *longitudinal* untuk melihat perubahan literasi kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan dari waktu ke waktu, serta mempertimbangkan faktor lain seperti stigma, dukungan sosial, dan akses layanan. Selain itu, penelitian kualitatif, studi pada populasi yang lebih beragam, pengujian model intervensi, serta pengembangan instrumen skrining yang lebih sensitif juga perlu dilakukan.