

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan *mental health literacy* dengan *seeking professional psychological help* pada mahasiswa disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mental health literacy* dengan *seeking professional psychological help* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mental health literacy* maka akan semakin tinggi pula *seeking professional psychological help* pada mahasiswa. Dengan demikian, semakin rendah *mental health literacy* maka akan semakin rendah pula *seeking professional psychological help* pada mahasiswa. Hubungan *seeking professional psychological help* dan *mental health literacy* pada mahasiswa termasuk pada kategori lemah sehingga *mental health literacy* bukanlah satu-satunya yang menentukan tinggi atau rendahnya *seeking professional psychological help* pada mahasiswa.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan, terdapat beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya. Saran metodologis tersebut, yaitu:

- a. Penelitian ini menemukan bahwa *mental health literacy* berhubungan lemah dengan *seeking professional psychological help*, peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dihubungkan dengan *seeking professional psychological help* seperti *self stigma* yang dikarenakan oleh individu menginternalisasi stigma yang berlaku di masyarakat, atau peneliti selanjutnya dapat menemukan variabel lain yang berhubungan lebih kuat dengan *seeking professional psychological help*.
- b. Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat berfokus untuk meneliti alat ukur *mental health literacy* yang cocok dengan masyarakat awam untuk mendukung penelitian kuantitatif tentang topik tersebut, dikarenakan alat ukur yang digunakan pada penelitian ini masih terdapat beberapa istilah-istilah klinis yang tidak diketahui oleh masyarakat awam.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, maka beberapa saran praktis yaitu :

- a. Peneliti menyarankan menyarankan mahasiswa untuk mengikuti sosialisasi atau *website* kesehatan mental terkhusus tentang perawatan oleh profesional kesehatan mental agar mahasiswa memahami kapan harus mencari bantuan profesional kesehatan mental. Kemudian agar mahasiswa memahami prosedur untuk mendapatkan fasilitas perawatan kesehatan mental, pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk diri sendiri dan dapat digunakan untuk membantu

orang lain yang membutuhkan bantuan dari profesional kesehatan mental namun tidak mengetahui bagaimana cara mendapatkan pelayanan.

- b. Peneliti menyarankan untuk meningkatkan promosi tentang pelayanan konseling oleh profesional kesehatan mental yang tersedia di fasilitas kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, atau lembaga/biro psikologi yang mana memiliki harga terjangkau untuk mahasiswa. Karena hasil penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa menilai berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental membutuhkan biaya mahal.

