

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *mental health literacy* pada remaja, didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja kota Padang memiliki *mental health literacy* yang tinggi. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja perempuan memiliki skor *mean* yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Selain itu, remaja dengan tingkat pendidikan terakhir yang lebih tinggi dan usia yang lebih tua cenderung memiliki *mental health literacy* yang tinggi. Remaja yang sering mengakses informasi kesehatan mental juga memiliki *mental health literacy* yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang jarang atau kadang-kadang mengakses informasi kesehatan mental.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan alat ukur *mental health literacy* yang sesuai dengan remaja guna mendukung penelitian kuantitatif tentang topik ini. Hal ini penting karena alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini masih mengandung beberapa istilah klinis yang tidak diketahui oleh masyarakat awam dan alat ukur ini sebaiknya digunakan pada individu yang berusia 18 tahun ke atas.
2. Peneliti selanjutnya yang meneliti topik serupa, disarankan untuk melaksanakan penelitian sepenuhnya secara *offline*. Hal ini bertujuan

untuk memperoleh data yang lebih autentik, karena responden mengisi kuesioner secara langsung di tempat penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

1. Remaja

Peneliti menyarankan agar remaja meningkatkan pengetahuan mereka tentang perawatan diri dalam konteks kesehatan mental. Remaja dapat memperdalam pemahaman mereka mengenai teknik-teknik perawatan diri yang efektif melalui berbagai cara, seperti mengikuti pelatihan atau *workshop* yang berfokus pada manajemen kesehatan mental, serta membaca materi dari sumber terpercaya tentang strategi perawatan diri. Selain itu, penting bagi remaja untuk aktif mencari dan memanfaatkan informasi dari profesional kesehatan mental untuk mendapatkan panduan yang lebih spesifik dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Ini akan membantu remaja dalam mengidentifikasi dan menerapkan perawatan diri yang tepat untuk menjaga kesehatan mental mereka dan menghadapi tantangan secara lebih efektif.

2. Orang tua

Orang tua disarankan untuk mengambil peran aktif dalam mendukung dan memperluas pemahaman remaja tentang perawatan diri guna mengatasi rendahnya pengetahuan remaja mengenai *self-treatment*. Menciptakan lingkungan yang terbuka dan mendukung percakapan mengenai kesehatan mental dapat membuat remaja merasa nyaman membahas topik ini tanpa rasa takut. Selain itu, memberikan

informasi yang akurat dan relevan tentang teknik perawatan diri dan strategi koping yang efektif sangat penting. Menghadiri *workshop* atau seminar bersama mengenai kesehatan mental juga dapat memperkaya pengetahuan remaja dan memberikan mereka keterampilan yang diperlukan.

3. Pihak Sekolah

Sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, terutama terkait pengetahuan tentang *self-treatment*. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah dapat menyelenggarakan *workshop* dan seminar yang fokus pada teknik-teknik perawatan diri dan manajemen stres. Membentuk kelompok dukungan atau klub kesehatan mental juga dapat memberikan wadah bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan belajar bersama mengenai cara mengelola kesehatan mental.

