

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 262 siswa di SMAN 10 Padang, diperoleh bahwa sebagian besar remaja memiliki *self-stigma of seeking help* dalam kategori sedang (84,4%) dengan nilai rata-rata sebesar 33,45. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di sekolah tersebut cenderung bersikap ambivalen terhadap pencarian bantuan profesional mereka tidak sepenuhnya menolak, namun juga belum merasa cukup nyaman untuk mengakses layanan kesehatan mental. Ambivalensi ini tercermin dari tingginya persetujuan terhadap pernyataan-pernyataan yang bernuansa negatif terhadap pencarian bantuan, seperti merasa rendah diri dan kurang cerdas jika meminta bantuan profesional

Dari ketiga domain tersebut, domain prasangka merupakan aspek yang paling dominan dialami oleh responden, baik pada kelas X maupun kelas XI. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cenderung mengalami perasaan negatif terhadap diri sendiri, seperti malu, takut dinilai lemah, atau merasa bersalah jika harus mencari bantuan psikologis. Rata-rata skor domain prasangka berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya internalisasi stigma yang cukup kuat, meskipun belum sepenuhnya berdampak pada tindakan nyata menghindari bantuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam menyusun program edukasi kesehatan mental yang mampu menurunkan *self-stigma*. Berdasarkan rekomendasi dari Setiawati et al. (2022), sekolah dapat mengadakan pelatihan literasi kesehatan mental dan memperkuat peran guru BK dalam membangun kepercayaan siswa. Selain itu, seperti disarankan oleh Keyes (2022), menciptakan budaya sekolah yang suportif dan tidak menghakimi sangat penting agar siswa merasa aman untuk mencari bantuan profesional.

2. Bagi Remaja

Diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, psikologis, membangun sikap positif terhadap layanan kesehatan mental, serta berani mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dan memperhatikan faktor tambahan, seperti latar belakang keluarga, pengalaman pribadi, serta pengaruh budaya terhadap *self-stigma* pencarian bantuan.