

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kesehatan mental mahasiswa kesehatan tingkat pertama di Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan mental responden menunjukkan variasi yang cukup beragam pada aspek depresi, ansietas, dan stres. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori normal hingga ringan untuk depresi, sedang untuk ansietas, dan sedang untuk stres. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik, masih terdapat proporsi signifikan yang rentan mengalami gangguan psikologis.
2. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut meliputi usia muda (18–20 tahun), jenis kelamin perempuan, status tempat tinggal di kos atau jauh dari orang tua, pengalaman homesickness, serta beban akademik antar fakultas. Selain itu, mahasiswa luar daerah cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan lebih tinggi karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan keterbatasan dukungan sosial.
3. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal yang diwarnai dengan transisi identitas diri, penyesuaian sosial, dan tuntutan akademik yang kompleks. Penelitian terdahulu juga mendukung bahwa mahasiswa kesehatan memiliki risiko

tinggi terhadap masalah psikologis akibat kurikulum yang padat, praktik klinik, dan tekanan akademik.

4. Diperlukan upaya promotif, preventif, dan kuratif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti edukasi kesehatan mental, program konseling berbasis kampus, peningkatan keterampilan coping, serta penyediaan lingkungan akademik yang suportif. Dengan langkah tersebut, diharapkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terjaga, sehingga mereka mampu mencapai prestasi akademik optimal sekaligus membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan di masa depan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menjaga kesehatan mental dengan memanfaatkan layanan dukungan yang tersedia di lingkungan kampus, seperti mengikuti kegiatan konseling, pengembangan diri, atau program peningkatan kesejahteraan mahasiswa, sehingga mampu mengelola stres dan kecemasan secara lebih efektif dalam kehidupan akademik.

2. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Institusi diharapkan memperkuat layanan kesehatan mental melalui penyediaan screening rutin, konseling dasar, serta rujukan profesional bagi

mahasiswa atau klien yang membutuhkan, sehingga deteksi dan penanganan masalah psikologis dapat dilakukan lebih cepat dan tepat.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan perlu mengembangkan program pendampingan akademik dan non-akademik, seperti pelatihan manajemen stres, peningkatan skill adaptasi, serta menyediakan layanan konselor kampus yang mudah diakses untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Tenaga keperawatan diharapkan meningkatkan kapasitas dalam pengkajian dan edukasi kesehatan mental, serta lebih aktif memberikan promosi kesehatan mengenai pencegahan stres dan kecemasan, baik di kampus maupun fasilitas pelayanan.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mendatang diharapkan menggunakan desain yang lebih luas dengan variabel tambahan, serta melibatkan metode pengumpulan data yang lebih mendalam, seperti wawancara atau observasi, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.