

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan antara literasi kesehatan mental dengan *help seeking behavior* pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rerata literasi kesehatan mental mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 106,34. Hampir seluruh responden memiliki literasi kesehatan mental pada kategori sedang (78,6%), sebagian kecil kategori tinggi (17,1%), dan hanya 4,3% dalam kategori rendah.
2. Nilai rerata *help seeking behavior* mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 19,73. Sebagian besar responden memiliki *help seeking behavior* pada kategori sedang (64,3%), sebagian kecil kategori tinggi (17,1%), dan 18,6% dalam kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan *help seeking behavior* pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif (p value = 0,000 dan $r = 0,597$). Hal ini berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku mencari bantuan (*help seeking behavior*).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat beberapa yang dapat disarankan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari hasil penelitian ini institusi pendidikan, khususnya Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai dasar dalam perencanaan dan pengembangan program pembinaan mahasiswa baru. Fakultas disarankan untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dalam kegiatan orientasi mahasiswa baru (Bakti Unand) sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan mental. Program ini dapat berupa sosialisasi mengenai kesehatan mental, pengenalan tanda-tanda gangguan kesehatan mental, pelatihan strategi coping dan manajemen stres, serta pemberian informasi yang jelas terkait akses layanan konseling mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental serta mendorong perilaku mencari bantuan (*help seeking behavior*) pada mahasiswa baru guna membantu mahasiswa baru menghadapi masa transisi dan tekanan akademik.

2. Bagi Mahasiswa

Agar mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dapat lebih proaktif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental melalui partisipasi dalam berbagai kegiatan edukatif seperti penyuluhan serta pemanfaatan media digital yang kredibel. Mahasiswa disarankan untuk menjadikan Dosen Pembimbing Akademik sebagai lini pertama dalam

berkonsultasi mengenai kendala psikologis yang memengaruhi aktivitas akademik. Apabila mahasiswa merasa membutuhkan penanganan yang lebih mendalam dari tenaga profesional, mahasiswa dapat mengakses Laboratorium Pelayanan Psikologi Terpadu (LPPT) Universitas Andalas yang menyediakan layanan konseling individual. Mahasiswa dapat memperoleh informasi layanan melalui media sosial resmi @lppt.unand atau menghubungi kontak konsultasi di nomor 082289216926.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi data awal dan referensi bagi peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai literasi kesehatan mental dan *help seeking behavior* dengan cakupan luas, termasuk dengan mempertimbangkan variabel atau faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku mencari bantuan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam.

