

## **BAB V. KESIMPULAN**

### **A. KESIMPULAN**

Literasi kesehatan mental merupakan hal yang penting karena dengan literasi tersebut dapat menjadi langkah awal untuk mengenal isu terkait dengan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada baik kluster kesehatan maupun non-kesehatan termasuk tinggi dan tidak ada perbedaan signifikan diantara kedua kluster sedangkan tingkat pencarian pertolongan psikologis kepada pihak profesional, secara keseluruhan masih tergolong sedang. Berdasarkan data yang didapatkan juga menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengaku pernah melakukan konseling kepada pihak profesional. Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan positif dan kuat antara tingkat literasi kesehatan mental dengan pencarian pertolongan psikologis profesional pada mahasiswa kluster kesehatan dan non-kesehatan Universitas Gadjah Mada.

### **B. SARAN**

#### **1. Mahasiswa**

Teruntuk mahasiswa yang sudah terpapar dengan informasi mengenai kesehatan mental dan apabila merasa bahwa terdapat gangguan dan/atau permasalahan untuk kesehatan mentalnya maka alangkah baiknya dapat dikonsultasikan dengan pihak profesional seperti psikolog dan apabila memang membutuhkan intervensi secara farmakologi maka dapat mengakses layanan psikiater. Mahasiswa yang merupakan bagian dari *agent of change* alangkah baiknya dapat membantu dalam upaya pengedukasian kepada masyarakat mengenai kesehatan mental dan membantu untuk memberikan informasi layanan kesehatan mental yang ada.

#### **2. Instansi pendidikan**

Bagi instansi pendidikan agar lebih *aware* dengan kondisi kesehatan mental mahasiswanya serta tidak henti-hentinya untuk memberikan edukasi kesehatan mental maupun dukungan social dalam bentuk kemudahan akses layanan psikologis profesional baik psikolog maupun psikiater serta pengembangan program mengenai psikologis yang lebih variatif seperti pendampingan, *coloring healing*, ruang untuk bercerita dalam bentuk kelompok kecil, dan lainnya.

### 3. Peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yakni agar dapat memperhatikan dan mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil dari hubungan literasi kesehatan mental dengan pencarian pertolongan psikologis profesional.