

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tingkat literasi kesehatan mental remaja dilihat dari hasil *screening test* pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin menunjukkan pada kategori rendah sebesar 12%, kategori sedang sebesar 75% dan kategori tinggi sebesar 13%. Artinya, tingkat literasi kesehatan mental remaja pada siswa/i kelas XI MAN 1 Banjarmasin berada pada kategori sedang.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental Islami efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, dilihat dari hasil analisis uji hipotesis, diperoleh nilai t sebesar -10,555 dengan nilai signifikan atau p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikannya psikoedukasi kesehatan mental Islami. Karena nilai t yang ditemukan negatif maka hal ini menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih baik dari pada nilai *pretest*. Berdasarkan nilai $p < 0,05$ tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental Islami ini efektif sebagai upaya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_a diterima dan hipotesis H_o ditolak.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Saran Metodologis

Bagi peneliti yang ingin membuat penelitian yang sama, disarankan agar:

- a. Melakukan hasil *follow up* atau menindaklanjuti perkembangan subjek sesudah diberikannya pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami kepada subjek. Untuk mengetahui apakah subjek masih mengingat materi yang diberikan atau sudah terlupakan. Sehingga dapat mengetahui konsistensi dari peningkatan literasi kesehatan mental.
- b. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menambah jumlah subjek lebih banyak, untuk memudahkan dalam generalisasi.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memberikan pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami dengan durasi sesi yang lebih lama, agar subjek bisa lebih memahami materi yang disampaikan.

2. Saran Praktis

- a. Diharapkan agar siswa dapat konsisten dalam menerapkan dan memahami konsep dari literasi kesehatan mental terutama yang berkaitan dengan keIslaman, agar efek dari pelatihan ini dapat diterapkan dengan baik di kehidupan.
- b. Bagi pihak sekolah mengingat hasil penelitian tingkat literasi kesehatan mental remaja masih pada kategori sedang dan rendah, maka perlu upaya dari berbagai pihak termasuk peran serta sekolah untuk memberikan pemahaman kepada siswa/i mengenai pentingnya kesehatan mental, menyediakan layanan masalah psikologis dan

memberikan link untuk siswa yang membutuhkan layanan psikologis secara profesional.

- c. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih mendalam terkait dengan psikoedukasi kesehatan mental Islami ini dapat dikembangkan sebagai intervensi atau pemberian *treatment* lainnya, misalnya berkaitan dengan gangguan mental secara spesifik, stigma di masyarakat dan lain-lain.
- d. Berdasarkan temuan peneliti, untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan materi mengenai perbedaan psikolog dan psikiater, serta ranah yang menjelaskan peran dari psikolog dan psikiater tersebut di sesi ke lima pada pelatihan psikoedukasi kesehatan mental Islami.