

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dalam bab ini kesimpulan dan rekomendasi yang dikembangkan berdasarkan hasil penelitian.

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 9 Bandung, berikut adalah kesimpulan dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan:

1. Mayoritas peserta didik di SMAN 9 Bandung memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang baik, dengan 40,95% berada di kategori cukup tinggi, hal ini menunjukkan kategori ini memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali gejala gangguan mental pada diri sendiri atau orang lain. Mereka dapat mengidentifikasi sebagian besar gejala yang umum terkait dengan kondisi kesehatan mental, meskipun tidak begitu sensitif terhadap perubahan-perubahan yang lebih subtan. Mereka juga memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara mencari informasi terkait kesehatan mental, meskipun tidak secara aktif atau terstruktur. Pemahaman mereka tentang beberapa faktor risiko dan penyebab gangguan mental cukup, meskipun tidak dalam tingkat yang mendalam. Mereka menyadari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, tetapi tidak memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang kompleksitasnya. Pengetahuan mereka tentang intervensi self-help masih dalam tingkat dasar, di mana mereka telah mendengar tentang beberapa teknik atau strategi tetapi belum tentu menerapkannya secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang di mana mencari bantuan yang tepat untuk gangguan mental, meskipun tidak terampil dalam memandu diri sendiri atau orang lain menuju sumber daya yang sesuai. Sikap mereka cukup positif terhadap pengenalan dan pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental, meskipun tidak begitu proaktif dalam mengatasi stigma atau mengambil langkah-langkah untuk mencari bantuan yang diperlukan.

2. Faktor ekonomi, pendidikan orang tua, dan dukungan sosial dari teman sebaya merupakan faktor-faktor penting yang mempengaruhi literasi kesehatan mental pada remaja.
3. Program bimbingan teman sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Melalui bimbingan teman sebaya, peserta didik mendapatkan dukungan sosial dan informasi yang lebih baik mengenai kesehatan mental, yang membantu meningkatkan pemahaman dan sikap mereka terhadap isu ini.
4. Penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kompetensi pembimbing teman sebaya setelah diberikan pelatihan. Pelatihan tersebut membantu mereka menjadi lebih efektif dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada teman-teman mereka.
5. Program layanan bimbingan teman sebaya memiliki efikasi yang terbukti dalam mengembangkan literasi kesehatan mental di kalangan peserta didik. Meskipun program ini efektif, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mencapai hasil yang lebih signifikan dan memastikan bahwa literasi kesehatan mental yang rendah juga dapat ditingkatkan.

5.2. Rekomendasi

Rekomendasi dari penelitian ini didasarkan pada temuan, pembahasan, keterbatasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan. Rekomendasi tersebut terbagi menjadi dua bagian utama: yang pertama ditujukan untuk praktik bimbingan dan konseling di sekolah, dan yang kedua diperuntukkan bagi penelitian di masa mendatang.

5.2.1. Rekomendasi Praktik Bimbingan dan Konseling

Untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di sekolah, penting untuk mengintegrasikan program bimbingan teman sebaya ke dalam kurikulum bimbingan konseling secara formal. Ini dapat dilakukan dengan merancang modul pelatihan yang mencakup keterampilan komunikasi, empati, dan penyelesaian konflik. Selain itu, pelatihan rutin bagi pembimbing sebaya diperlukan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan dukungan emosional dan

informasi terkini tentang isu-isu kesehatan mental yang relevan. Implementasi layanan responsif juga harus diperhatikan agar program ini lebih efektif.

Penyediaan sumber daya dan materi edukasi yang beragam dan mudah dipahami sangat penting untuk mendukung literasi kesehatan mental. Materi ini harus tersedia dalam berbagai format yang mudah diakses oleh semua siswa, seperti buku, video, dan platform online. Sekolah juga harus menyediakan perpustakaan dan pusat sumber daya yang lengkap untuk memastikan siswa mendapatkan informasi yang akurat dan terpercaya.

Keterlibatan orang tua dan masyarakat juga diperlukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Program pendidikan dan seminar kesehatan mental yang diadakan secara berkala dapat membantu orang tua dan masyarakat memahami pentingnya literasi kesehatan mental dan cara mendukung anak-anak mereka. Selain itu, membangun kemitraan dengan organisasi kesehatan mental dan komunitas setempat dapat mendukung program ini melalui penyediaan sumber daya, tenaga ahli, dan kegiatan edukatif.

Pemantauan dan evaluasi program sangat penting untuk mengukur efektivitas program bimbingan teman sebaya dan kegiatan literasi kesehatan mental di sekolah. Data dari sistem pemantauan ini dapat digunakan untuk melakukan perbaikan berkelanjutan dan menyesuaikan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan menerapkan rekomendasi ini, sekolah dapat lebih efektif dalam mendukung pengembangan literasi kesehatan mental di kalangan siswa dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan suportif.

5.2.2. Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan berbagai keterbatasan yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini, terdapat sejumlah rekomendasi yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengoptimalkan efektivitas dan validitas penelitian di masa depan.

a. Peningkatan Desain Penelitian,

Wawancara mendalam dan observasi dapat dilakukan untuk melengkapi data self-report. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih

komprehensif dan mendalam tentang pengalaman peserta. Dengan mengintegrasikan data kualitatif dan kuantitatif untuk menciptakan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai hasil program dan pengalaman para peserta. Hal ini dapat membantu mengidentifikasi aspek-aspek yang mungkin terlewatkan jika hanya menggunakan satu jenis data saja.

b. Durasi Penelitian dan Pendekatan Data

Memperpanjang durasi penelitian juga menjadi rekomendasi penting. Penelitian jangka panjang dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang efek jangka panjang dari program bimbingan teman sebaya terhadap literasi kesehatan mental. Hal ini akan membantu peneliti memahami bagaimana perubahan dalam literasi kesehatan mental dapat bertahan seiring waktu dan memberikan bukti lebih kuat mengenai efektivitas program. Peneliti juga dianjurkan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang beragam. Menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengalaman peserta. Data kualitatif, misalnya melalui wawancara mendalam atau *focus group discussions*, dapat melengkapi data kuantitatif dan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang persepsi dan pengalaman peserta didik terkait program tersebut.

c. Pengendalian Faktor Eksternal

Mengingat keberagaman konteks dan karakteristik peserta, peneliti di masa depan harus berusaha untuk mengendalikan faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil. Penelitian yang dilakukan di berbagai konteks, seperti sekolah dengan karakteristik demografis yang berbeda, dapat membantu mengevaluasi efektivitas program bimbingan teman sebaya dalam situasi yang lebih beragam. Selain itu, peneliti perlu mengidentifikasi dan meminimalkan pengaruh faktor eksternal yang tidak terkontrol, seperti lingkungan sosial dan budaya peserta.

d. Pandangan Multikultural

Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pendekatan multibudaya dalam desain penelitian. Ini bisa dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih beragam secara budaya dan menggunakan instrumen penelitian yang lebih

sensitif terhadap perbedaan budaya. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi bagaimana nilai, norma, dan kepercayaan budaya yang berbeda memengaruhi literasi kesehatan mental di berbagai komunitas.

e. Desain Eksperimental yang Lebih Kuat

Terakhir, penggunaan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti randomized controlled trials (RCTs), sangat dianjurkan. Desain ini dapat membantu memastikan hubungan kausal antara intervensi dan hasil yang diharapkan, sehingga meningkatkan validitas internal penelitian. Selain itu, disarankan untuk memasukkan kelompok kontrol dalam penelitian guna membandingkan efek intervensi dengan kondisi tanpa intervensi. Dengan demikian, peneliti dapat lebih yakin bahwa perubahan yang diamati dalam literasi kesehatan mental adalah hasil dari program bimbingan teman sebaya, bukan faktor lain.

Dengan menerapkan rekomendasi-rekomendasi ini, peneliti selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam memahami dan meningkatkan efektivitas program bimbingan teman sebaya, serta membantu mengembangkan program yang lebih efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja.