

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran-saran yang bisa diterapkan dari penelitian tentang pengaruh *social support* dan *self-compassion* terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung.

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini adalah *family support* dan *friends support* merupakan prediktor yang signifikan bagi *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung. *Family support* memiliki arah pengaruh yang negatif, sedangkan *friends support* memiliki arah pengaruh yang positif. Hal tersebut bermakna bahwa rendahnya dukungan keluarga dan tingginya dukungan teman berkontribusi terhadap sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional kesehatan mental pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung. Persentase pengaruh yang ditimbulkan oleh *social support* dan *self-compassion* sebesar 2,6%. Namun, *significant other support* dan *self-compassion* ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap *help-seeking attitudes* pada generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak, antara lain sebagai berikut.

##### 1) Bagi generasi Z

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z dengan gejala depresi di Kota Bandung memiliki tingkat *help-seeking attitudes* yang cenderung rendah. Ini merupakan pertanda yang tidak bagus. Terlepas dari adanya hal yang menjadi hambatan bagi kita, perlu diingat bahwa mencari bantuan ke profesional kesehatan mental bukanlah tanda seseorang lemah atau tidak mandiri. Mengunjungi profesional adalah hal yang penting ketika kita sedang mengalami permasalahan emosional atau psikologis karena profesional merupakan orang yang tepat. Kita bisa mulai terbuka dengan keadaan diri bahwa tidak selamanya keadaan buruk yang diabaikan akan hilang begitu saja nantinya karena

sebenarnya kita tidak tahu apakah hal tersebut memengaruhi keadaan kita di masa depan. Adanya dukungan keluarga yang dirasakan saat kita dalam keadaan tidak baik secara mental bukan berarti kita tidak mencari bantuan ke profesional, tetapi manfaatkanlah dukungan tersebut untuk sama-sama menormalisasi pencarian bantuan ke profesional agar tertangani dengan baik dan tepat. Selain itu, kita juga bisa menjadi teman bagi orang-orang di sekitar kita, khususnya yang sedang tidak baik kondisi kesehatan mentalnya, karena peran kita sebagai teman berdampak positif terhadap sikap pencarian bantuan psikologis profesional. Mari kita bersama-sama menghilangkan stigma-stigma terhadap pencarian bantuan ke profesional maupun kepada orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental.

## 2) Bagi keluarga generasi Z

Hasil penelitian ini menunjukkan dukungan keluarga berpengaruh negatif terhadap *help-seeking attitudes*. Kita sebagai keluarga memang sudah seharusnya mendukung satu sama lain. Di saat ada anggota keluarga lain yang mengalami permasalahan kesehatan mental, hendaknya kita memfasilitasi dan memberikan dukungan kepada mereka untuk mendapatkan penanganan dari profesional. Ketika dukungan keluarga dirasa penting oleh anggotanya, kita sebagai keluarga perlu menanamkan nilai-nilai yang baik kepada satu sama lain. Dalam konteks kesehatan mental, mari kita sama-sama melawan stigma yang beredar di lingkungan masyarakat agar ke depannya stigma tersebut perlahan hilang.

## 3) Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, faktor-faktor yang memengaruhi *help-seeking attitudes* ternyata memiliki kompleksitas yang tinggi. Ada sekitar 97,4% faktor yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini sehingga masih banyak yang dapat diteliti. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi interaksi yang lebih kompleks antara variabel-variabel dalam penelitian ini, mungkin dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih dalam dinamika antara *social support*, *self-compassion*, dan *help-seeking attitudes* di Indonesia. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menguji faktor-faktor lain yang berkemungkinan memiliki peran yang

besar terhadap *help-seeking attitudes*, baik itu yang berperan langsung maupun yang memoderasi atau memediasi. Beberapa di antaranya bisa mempertimbangkan faktor-faktor eksternal seperti aksesibilitas layanan kesehatan mental, atau kondisi sosial-ekonomi yang dapat memengaruhi *help-seeking attitudes*. Penggunaan metode analisis yang lebih kompleks (seperti SEM atau analisis jalur) juga bisa memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antar variabel. Terakhir, peneliti selanjutnya yang akan menggunakan kuesioner secara *online*, bisa menambahkan *attention check question* untuk mendeteksi individu yang mengisi kuesioner dengan tidak serius.

#### 4) Bagi pemerintah Kota Bandung

Untuk mewujudkan visi Kota Bandung sebagai kota yang sejahtera, pemerintah Kota Bandung terutama dinas kesehatan dan dinas sosial, perlu mengadakan program-program yang meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan pentingnya mencari bantuan ke profesional dengan melibatkan banyak pihak, khususnya keluarga dan generasi Z. Untuk di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi, dinas pendidikan juga bisa mencanangkan program serupa. Selain bertujuan untuk mewujudkan visi tersebut, program tersebut juga perlu fokus pada manfaat yang dihasilkan seperti untuk mengurangi stigma, mempromosikan pencarian bantuan profesional, dan meningkatkan deteksi dini dan intervensi untuk mencegah gejala gangguan psikologis (khususnya depresi) memburuk.

Secara keseluruhan, upaya kolaboratif antara pemerintah, keluarga, teman, dan sumber bantuan nonformal (seperti tokoh agama) diperlukan untuk meningkatkan *help-seeking attitudes* masyarakat secara menyeluruh, terutama yang memiliki gejala gangguan kesehatan mental.