

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada generasi Z tidak berhubungan secara signifikan atau kuat dengan kecenderungan mereka melakukan *self diagnosis*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self-diagnosis* pada generasi Z mungkin lebih kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor selain hanya tingkat pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, seperti ketersediaan informasi yang melimpah di media sosial (termasuk yang tidak valid), pengaruh *influencer*, stigma sosial, biaya akses layanan profesional,

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Generasi Z diharapkan tidak sekedar meningkatkan wawasan mengenai kesehatan mental, tetapi juga keterampilan mengevaluasi informasi dan sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional serta hindari diagnosis mandiri, meskipun informasi di media sosial dapat meningkatkan kesadaran, hindari menyimpulkan diagnosis sendiri. Gejala yang sama bisa muncul pada berbagai kondisi berbeda.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mempunyai sejumlah keterbatasan, oleh karena itu disarankan agar peneliti selanjutnya melakukan *skrining* (pemeriksaan) terlebih dahulu secara ketat terkait subjek atau responden yang mengisi

kuisisioner sesuai kriteria dan data yang didapatkan juga valid. Peneliti selanjutnya juga diharapkan agar dapat memilih skala dengan pilihan jawaban yang bervariasi agar dapat penelitian yang dilakukan berkorelasi. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel seperti dukungan teman sebaya, stigma individu sebagai variabel bebas dan pengalaman terkait kesehatan mental sebagai variabel mediasi karena diprediksi dapat berhubungan dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA