

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai, “Hubungan *Self Stigma* dan Kemandirian dengan Sikap terhadap Pencarian Bantuan Psikologis pada Mahasiswa UNISMA Bekasi”, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel penelitian
 - a. Dari hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategorisasi variabel *self-stigma* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang secara dominan berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah sebanyak 72 mahasiswa atau sebesar 74,2%.
 - b. Dari hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategorisasi variabel kemandirian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang secara dominan berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah sebanyak 80 mahasiswa atau sebesar 82,5%.
 - c. Dari hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategorisasi variabel sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang secara dominan berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah sebanyak 60 mahasiswa atau sebesar 61,9%.
2. Hasil pengujian hipotesis
 - a. Secara negatif terdapat hubungan yang signifikan di antara variabel *self-stigma* dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis ($r = -0,425$, $p < 0,05$). Hal ini artinya semakin tinggi *self-stigma*, maka sikap terhadap pencarian psikologisnya akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya. Dengan ini maka H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima.
 - b. Secara positif terdapat hubungan yang signifikan di antara variabel kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis ($r = 0,230$, $p < 0,05$). Hal ini artinya semakin tinggi kemandirian, maka

sikap terhadap pencarian bantuan psikologisnya akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya. Dengan ini maka H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima.

- c. Terdapat pengaruh yang simultan pada variabel *self-stigma* dan kemandirian terhadap sikap pencarian bantuan psikologis ($\alpha < 0,05$). Dengan ini maka H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima. Adapun hasil koefisien determinasi (R^2) memperlihatkan nilai sebesar 0,242. Hal ini berarti sumbangan pengaruh variabel *self-stigma* dan kemandirian terhadap sikap terhadap pencarian bantuan psikologis secara simultan sebesar 24,2%. Sementara itu 76,8% sisanya dipengaruhi oleh beberapa variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Penelitian ini tentunya masih memiliki beberapa hal yang perlu ditingkatkan. Peneliti turut menyadari beberapa kekurangan dalam penelitian ini akibat keterbatasan yang peneliti miliki. Dengan segala keterbatasan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat serta dapat menginspirasi penelitian yang lebih lanjut dalam bidang yang sama. Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan kepada beberapa pihak yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa diharapkan memiliki sikap yang positif dalam melakukan pencarian bantuan psikologis serta memahami layanan konseling psikologis sebagai layanan yang dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental. Diharapkan bagi mahasiswa untuk tidak merasa takut akan stigma yang berada di masyarakat jika memilih untuk pergi mendapatkan layanan konseling psikologis. Diharapkan agar mahasiswa menjadi lebih peduli akan masalah kesehatan mental sehingga dapat memberikan manfaat baik untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan sekitarnya.

2. Bagi Universitas Islam 45 Bekasi

Diharapkan agar pihak kampus dapat memberikan psikoedukasi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa sehingga dapat

mendorong sikap yang positif terhadap pencarian bantuan psikologis dan menghapus stigma negatif mengenai masalah kesehatan mental.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti lain yang memiliki minat serta hendak melakukan penelitian terkait variabel sikap terhadap pencarian bantuan psikologis dapat lebih mengeksplorasi variabel independen lainnya yang tidak terdapat dalam penelitian ini. Untuk peneliti lain juga dapat memperluas jangkauan penelitian atau melakukan penelitian di lokasi yang berbeda sehingga penelitian terkait sikap terhadap pencarian bantuan psikologis ini menjadi lebih beragam.