

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari data dan penjelasan hasil penelitian tentang Pengaruh Dukungan Instrumental Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* di Komunitas Peduli Kesehatan Mental, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ada pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* di komunitas peduli kesehatan mental. Berdasarkan hasil setiap kenaikan 1% tingkat dukungan instrumental dapat meningkatkan kesehatan mental individu sebesar 0,994, sehingga dukungan instrumental berpengaruh signifikansi positif terhadap kesehatan mental karena $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ yaitu $8,327 > 1,989$. Pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental terbukti dari hasil uji hipotesis bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Terdapat pengaruh Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental remaja sebesar 41,7% dan sisanya 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Dukungan instrumental mempengaruhi kesehatan mental remaja karena masih memiliki keluarga dan teman yang mempunyai waktu luang untuk kesembuhan kesehatan remaja serta remaja juga selalu bercerita kepada teman, keluarga atau komunitas ketika mendapatkan masalah. Karena dengan remaja bercerita kepada orang disekitar lingkungannya akan mendapatkan motivasi atau solusi agar remaja menjadi percaya diri.
3. Pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa remaja korban *toxic relationship* memiliki dukungan instrumental berkategori sedang dengan persentase 87% dan pada aspek modifikasi lingkungan berkategori tinggi dengan persentase 86%. Hasil ini menunjukkan bahwa

penerimaan dukungan instrumental pada remaja korban *toxic relationship* komunitas peduli kesehatan mental sangat sedang dan memungkinkan memulihkan kesehatan mentalnya menjadi lebih baik dengan memiliki lingkungan yang aman dan nyaman. Sedangkan pada penelitian ini remaja korban *toxic relationship* mengalami kesehatan mental berkategori sedang dengan persentase 68% dan pada aspek psikis dan moral/religious berkategori tinggi dengan persentase 64% dan 58%. Sehingga dengan tingkat kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* yang tergolong sedang, bukan berarti tidak membutuhkan bantuan, hal ini diperlukan dukungan untuk memulihkan kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* agar kembali menjadi seseorang yang percaya diri dan bisa bersosialisasi kepada lingkungan sekitar.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memiliki saran untuk penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengambil sampel penelitian dengan 1 tempat saja dengan ruang lingkup yang luas dan bisa menggunakan metode kualitatif atau metode campuran, agar mendapatkan perbandingan dan mendalami kajian lebih dalam dan perluasan penelitian mengenai dukungan instrumental dimensi-dimensi lain, karena hal ini masih dalam keadaan darurat untuk suatu fenomena yang dialami para remaja.
2. Penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi peneliti yang ingin meneliti dengan tema yang sama, namun diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lain yang diduga apakah ada hubungan dan berpengaruh dari kesehatan mental remaja.