

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa usia responden memiliki nilai median 19 dengan usia minimum 18 dan maksimum 22 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berasal dari jurusan keperawatan dan angkatan 2024. Gambaran trauma masa kecil dan kesejahteraan psikologis mahasiswa FIKes Unsoed yaitu mayoritas memiliki trauma yang rendah pada tiap subskala trauma masa kecil dan hasil rata-rata kesejahteraan psikologis responden adalah 79,08 dengan nilai standar deviasi 10,54. Terdapat hubungan yang bermakna antara trauma masa kecil dengan kesejahteraan psikologis dewasa awal pada mahasiswa FIKes Unsoed dengan subskala pengabaian emosional yang memiliki koefisien korelasi kuat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan institusi pendidikan dapat lebih memperhatikan masalah psikologis mahasiswa, terutama mahasiswa dengan riwayat trauma masa kecil. FIKes Unsoed diharapkan dapat mengembangkan dukungan psikologis atau program konseling dibarengi dengan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan psikologis. Kegiatan yang dimaksud dapat berupa seminar, *workshop*, atau aktivitas kemahasiswaan yang mendukung pemulihan dan meningkatkan resiliensi.

2. Bagi Responden

Bagi mahasiswa dengan riwayat trauma masa kecil dianjurkan untuk mencari dukungan profesional jika merasakan masalah psikologis yang mengganggu kesehariannya. Selain itu, disarankan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran akan kondisi psikologis yang dimiliki dan dapat mengikuti kegiatan yang menunjang kesejahteraan

psikologis. Kegiatan yang dimaksud dapat berupa mengikuti seminar kesehatan mental, kegiatan spiritual, kelompok dukungan sebaya ataupun terlibat dalam kegiatan aktivitas fisik yang positif.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pedoman dalam keperawatan jiwa. Perawat dapat meningkatkan perannya dalam penyusunan asuhan keperawatan yang lebih holistik dengan mempertimbangkan riwayat trauma masa kecil dan melakukan promosi kesehatan mengenai pengembangan strategi coping akibat trauma masa kecil untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat meningkatkan jangkauan populasi dan sampel, melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif untuk melihat pandangan subjektif dari penyintas trauma masa kecil, melakukan penelitian jangka panjang demi hasil yang lebih mendalam, mengembangkan uji intervensi trauma masa kecil dan meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi hubungan antara trauma masa kecil dengan kesejahteraan psikologis, meliputi resiliensi, dukungan sosial, dan lain-lain.