BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di UIN Antasari Banjarmasin, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin cenderung rendah atau baik setara dengan 65% atau 41 mahasiswa, sedangkan 32% atau 20 mahasiswa cenderung sedang atau cukup, dan 3% atau 2 mahasiswa cenderung tinggi atau kurang.
2. Bentuk gangguan kesehatan mental berupa gangguan somatisasi menunjukkan 21% atau 13 mahasiswa menunjukkan kategori tinggi atau kurang, sedangkan 38% atau 18 mahasiswa menunjukkan kategori sedang atau cukup, dan 51% atau 32 mahasiswa menunjukkan kategori rendah atau baik. Untuk gangguan kecemasan dan insomnia menunjukkan 25% atau 16 mahasiswa menunjukkan kategori tinggi atau kurang, sedangkan 25% atau 16 mahasiswa menunjukkan kategori sedang atau cukup, 49% atau 31 mahasiswa menunjukkan kategori rendah atau baik. Untuk gangguan disfungsi sosial menunjukkan 0% atau tidak terdapa mahasiswa yang menunjukkan kategori tinggi atau kurang, sedangkan 43% atau 27 mahasiswa menunjukkan kategori sedang atau cukup, dan 57% atau 36 mahasiswa menunjukkan kategori rendah atau baik. Untuk gangguan depresi berat menunjukkan 8% atau 5 mahasiswa menunjukkan kategori tinggi atau kurang, sedangkan 19% atau 12 mahasiswa menunjukkan kategori sedang atau cukup, dan 73% atau 46 mahasiswa menunjukkan kategori rendah atau baik. Sedangkan bentuk gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh di UIN Antasari Banjarmasin adalah kecemasan dan insomnia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Jurusan BKPI angkatan 2019 di UIN Antasari beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut.

1. Bagi Jurusan BKPI UIN Antasari Banjarmasin peneliti menyarankan agar terus berusaha meningkatkan efektifitas dalam proses pembelajaran. Hal ini bertujuan mengurangi tingkat permasalahan yang memicu pada gangguan mental mahasiswa.
2. Bagi BLBK dan Konselor Sebaya agar lebih gencar memperkenalkan diri kepada mahasiswa, agar mahasiswa tahu bahwa Jurusan BKPI memfasilitasi nereka dalam berbagai kebutuhan bimbingan dan konseling.
3. Bagi mahasiswa Jurusan BKPI angkatan 2019 UIN Antasari Banjarmasin peneliti memberikan saran untuk tetap memelihara kesehatan mental dengan tidak memaksakan diri sendiri dalam hal apapun, terutama dalam proses pembelajaran. Belajarlah dengan perlahan, karena tidak semua hal harus dikejar dengan berlari.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih banyak mengkaji sumber serta referensi yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, sehingga dapat menghasilkan sebuah penelitian yang lebih baik lagi kedepannya.