

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi untuk meningkatkan kontinum kesehatan mental menuju sehat yang optimal pada mahasiswa UMTAS Angkatan 2018 . Berikut kesimpulannya yaitu :

1. Gambaran umum kontinum kesehatan mental pada mahasiswa UMTAS Angkatan 2018 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UMTAS Angkatan 2018 berada pada kategori kontinum kesehatan mental *Flourishing* (Berkembang) sebesar 65% dengan frekuensi 108 mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa telah mencapai kontinum kesehatan mental yang baik pada setiap aspek dan indikatornya. Selanjutnya, terdapat 25% mahasiswa yang berada pada kategori *Moderate* (Sedang) dengan frekuensi 41 mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa telah mencapai kontinum kesehatan mental yang cukup baik pada setiap aspek dan indikatornya. Selanjutnya, terdapat siswa yang berada pada kategori rendah terdapat 10% mahasiswa dengan frekuensi 18 mahasiswa.. Hal ini berarti mahasiswa telah mencapai tingkat yang berkembang pada setiap aspeknya.
2. Gambaran kontinum kesehatan mental dilihat dari perbedaan jenis kelamin dalam penelitian ini menunjukkan kontinum kesehatan mental dengan hasil sig $0,199 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara Kontinum Kesehatan Mental pada mahasiswa laki-laki dan perempuan UMTAS Angkatan 2018.
3. Untuk meningkatkan kontinum kesehatan mental mahasiswa UMTAS Angkatan 2018 dengan mengadakan layanan kesehatan mental di kampus

berupa preventif dengan diadakannya psikoedukasi mengenai kesehatan mental dan program kuratif berupa konseling kesehatan mental yang tertuang dalam rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kontinum kesehatan mental.

B. Rekomendasi

1. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa letak kontinum kesehatan mental dengan jumlah mahasiswa yang berada dalam kontinum *flourishing* yang lebih banyak dari *moderate&languishing* bukan berarti tidak diperlukannya suatu tindakan. Mahasiswa perlu memperhatikan keadaan kesehatan mentalnya sehingga dapat memahami kebutuhannya untuk meningkatkan kesehatan mental karena kontinum kesehatan mental bisa saja berubah dengan berjalannya waktu.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa letak kontinum kesehatan mental sudah cukup baik dengan jumlah mahasiswa yang berada dalam kontinum *flourishing* yang lebih banyak dari *moderate&languishing*. Namun jumlah mahasiswa yang berada pada kontinum *moderate&languishing* perlu untuk ditingkatkan lagi menuju kontinum *flourishing*, oleh karena itu mengadakan program bimbingan dan konseling dan layanan kesehatan mental menjadi salah satu focus dalam programnya. Karena kontinum kesehatan mental akan terus bergerak atau berubah dengan berjalannya waktu.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitiannya, agar tidak hanya mahasiswa Angkatan 2018 saja namun seluruh Angkatan di UMTAS atau meneliti di berbagai Perguruan Tinggi di

kota Tasikmalaya. Diharapkan peneliti selanjutnya menambahkan rumusan masalah bukan hanya melihat perbedaan dari jenis kelamin, namun bisa dengan melihat dari sisi keutuhan keluarga dan status mahasiswa. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan berdasarkan dimensi. Diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat meneliti perbedaan laki-laki dan perempuan berdasarkan dimensi kontinum kesehatan mental.

