

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara umum profil kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020 yang dialami oleh 321 orang terdapat 10,3% yang berada pada kondisi lemah (*languishing*). 34,9% terdapat kondisi moderate dan 54,8% berada pada kondisi berkembang (*Flourishing*)
2. Terdapat 4 inti proses konseling ego state yang dilakukan untuk meningkatkan Kesehatan mental mahasiswa. Dimulai dengan sesi pertama yaitu melakukan pelepasan emosi negative, kemudian sesi kedua meresolusi emosi negative tersebut menjadi lebih positif, setelah itu sesi ketiga adalah menemukan sumberdaya positif yang menjadi harapan di masa depan, dan diakhiri dengan sesi ke empat yaitu pembentukan komitmen untuk menjaga perubahan.
3. Berdasarkan hasil pemberian intervensi yang telah dilakukan terhadap konseli AY dan QD yang merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, dapat disimpulkan bahwa konseling ego state efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Efektivitas pemberian intervensi ini dapat dilihat dari beberapa hal diantaranya adalah dengan adanya kenaikan (*trend*) skor kesehatan mental berdasarkan analisis grafik pada fase baseline dan intervensi. Selain itu, berdasarkan dari hasil uji *Percentage Non-Overlapping Data* (PND) menunjukkan konseling ego state sangat efektif dalam meningkatkan skor kesehatan mental konseli AY dan sangat efektif bagi konseli QD. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling ego state berhasil dalam meningkatkan kesehatan mental konseli AY dan QD.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dibawah ini adalah saran-saran yang dapat dilakukan :

### 1. Bagi Konselor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling ego state dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, maka konselor dapat menerapkan upaya preventif dan kuratif terhadap permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Upaya preventif yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan edukasi mengenai kesehatan mental, selian itu konselor juga diharapkan dapat mengadakan kegiatan pelatihan pelatihan seperti “Stress management, Coping strategi, dan lainnya. Sementara upaya kuratif yang bisa dilakukan adalah dengan pengaplikasian intervensi konseling ego state untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas subjek penelitian mengenai kesehatan mental ini tidak hanya pada satu Angkatan namun bisa dilakukan dalam cakupan yang lebih luas seperti pada semua Angkatan atau pada lingkup daerah ayitu pada perguruan tinggi Se kota atau daerah. Kemudian subjek penelitian ini juga bisa diperluas pada setting yang lain seperti komunitas atau dalam rentang usia yang rendah seperti pada siswa SMA. Peneliti selanjutnya diharapkan agar mampu melakukan perbandingan mengenai keefektifan konseling ego state ini dengan pendekatan konseling yang lain seperti *Cognitive Behavior Therapy*, *Solution Focus Brief Therapy*, *Gestalt Therapy*. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan mampu membuat model pelaksanaan konseling ego state dalam bentuk konseling kelompok

### 3. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang baik, diharapkan agar terus memberikan edukasi dan pemahaman yang baik terkait kesehatan mental pada mahasiswa lain, selain itu juga diharapkan agar terus memberikan dukungan

dan bantuan terhadap mahasiswa lainnya yang mengalami permasalahan psikologis dan gangguan kesehatan mental, Selain itu, mahasiswa juga diharapkan terus update dan mengembangkan diri terkait skil skil yang dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan yang muncul di kemudian hari. dan begitupun juga untuk mahasiswa yang sedang mengalami permasalahan psikologis dan masalah kesehatan mental terlebih yang telah mengganggu aktivitas sehari hari agar mampu lebih menyadari dan berkonsultasi kepada pihak professional agar menemukn solusi dari permasalahan yang dihadapi, dan dalam hal ini adalah konselor perguruan tinggi.

