

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian dan pembahasan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Dampak Tren *Fashion* terhadap Kesehatan Mental dalam Membangun Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2020, yaitu sebagai berikut :

1. *Fashion* itu penting karena tidak hanya mencerminkan jati diri dan memiliki daya tarik tersendiri, tetapi juga bisa mengeskpresikan diri dan karakter individu. Bagi seorang mahasiswa, penting untuk memperhatikan penampilan, memilih pakaian yang sesuai dengan lingkungan kampus dan aktivitas sehari-hari di kampus. Ketika mengikuti tren *fashion*, kenyamanan juga perlu diperhatikan karena dapat mendukung kesehatan mental yang dapat mengurangi rasa cemas saat berinteraksi dengan orang lain.
2. Setiap mahasiswa memiliki caranya tersendiri untuk membangun kepercayaan dirinya, termasuk memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya, dengan mengenakan pakaian yang nyaman, bersih, rapih, bagus, dan enak dipandang. Saat mahasiswa memilih pakaian yang mencerminkan kepribadian dan kenyamanannya, hal ini dapat meningkatkan perasaan positif dan membangun kepercayaan diri. Mengikuti tren *fashion* memberikan perasaan senang dan meningkatkan suasana hati. Namun, terdapat pula yang merasa tidak suka karena pakaian tersebut sama seperti yang dipakai oleh orang lain. Namun, ada juga yang merasa tidak suka karena pakaian tersebut tidak sesuai dengan kepribadian individu tersebut.
3. Pemilihan pakaian yang nyaman, sesuai dengan kepribadian individu memiliki dampak dapat membangun kepercayaan diri. Sebaliknya, mengenakan pakaian yang tidak nyaman atau tidak sesuai dengan keinginan dapat menurunkan kepercayaan diri. Terdapat pula yang merasa bahwa suasana hati berdampak pada cara individu tersebut memilih *fashion*, sementara yang lain lebih memilih untuk mengikuti sesuai dengan kepribadiannya tanpa dipengaruhi oleh suasana hati saat itu.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat peneliti sampaikan terkait penelitian yang sudah dilaksanakan mengenai tentang dampak tren *fashion* terhadap kesehatan mental dalam membangun kepercayaan diri pada mahasiswa bimbingan dan konseling Islam Angkatan 2020 di IAIN Syekh Nurjati Cirebon, sebagai berikut :

1. Jurusan

Bagi jurusan terkait saran yang sangat peneliti harapkan yaitu dengan diadakannya program untuk edukasi, bimbingan, dan konseling terkait tentang kesehatan mental dalam membangun kepercayaan diri terhadap tren *fashion*. Serta menyediakan dukungan dan sumber daya yang relevan dalam mengatasi kesehatan mental yang terkait dengan tren *fashion*.

2. Informan/Mahasiswa

Informan/Mahasiswa diharapkan untuk mengontrol diri dalam berperilaku baik, karena pada dasarnya mahasiswa dianggap sebagai panutan dalam pandangan masyarakat, maka dari itu mahasiswa dididik untuk memiliki moral yang baik serta memiliki sikap yang berbudi luhur.

3. Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian yang peneliti laksanakan, peneliti berharap dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai bentuk kajian pustaka dalam pelaksanaan penelitiannya. Karena penelitian ini sangat jauh dari kata sempurna, masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap akan ada penelitian untuk tema-tema seperti ini dan dapat mengkajinya lebih dalam lagi. Agar dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.