

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjesalan-penjelasan yang diuraikan pada bab-bab terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengaruh kesehatan fisik dan mental mahasiswa terhadap proses belajar di STIT Darul Ulum Kotabaru sudah terlihat bahwa mahasiswa berusaha menangani masalah dan kendala yang dihadapi dengan baik.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa terhadap Proses Belajar di STIT Darul Ulum Kotabaru yaitu:
 - a. Pembagian waktu kuliah dan bekerja
 - b. Emosi mahasiswa
 - c. Pengajar (Dosen)

B. Saran-saran

Guna untuk meningkatkan mutu pendidikan bagi kita semua, maka pada kesempatan ini penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa penulis memberi sedikit saran agar selalu semangat yang tinggi dalam mencari ilmu pengetahuan dengan belajar secara baik, melakukan yang terbaik dapat meningkatkan minat dan

kemampuan ketika mengalami situasi yang berbeda, dengan membangkitkan kesadaran pentingnya belajar

2. Kepada dosen agar senantiasa terus memberikan pemahaman untuk situasi dan kondisi mahasiswa, serta diharapkan agar dapat memilih metode mengajar yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa, agar mereka dapat dengan mudah menerima dan memahami pembelajaran.
3. Kepada orangtua agar dapat selalu memberikan perhatian dan dukungan penuh kepada anaknya mengenai perasaan dan kesehatan. Dorongan keluarga akan mempengaruhi kondisi secara fisik dan mental yang baik, memberikan perasaan saling memahami akan membuat anaknya merasa dipahami, dimengerti dan senang tanpa memberikan tekanan yang akan membuat anak setres.