

BAB VII

PENUTUP

Bab ini menguraikan simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2023 dan memberi saran terkait dengan masalah penelitian. Adapun kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar mahasiswa rumpun ilmu sains yang berada pada tahap akhir masa remaja, anak pertama dan kedua dalam keluarga, mayoritas perempuan, tinggal di kos atau kontrak saat kuliah dengan penghasilan orang tua yang setara atau melebihi UMR Provinsi Sumatera Barat. Hampir seluruh status pendidikan orang tua SMA dan perguruan tinggi dengan status pernikahan kawin..
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat ide bunuh yang rendah.
3. Paling banyak responden berada dalam kategori depresi yang normal.
4. Hampir semua responden mengalami tingkat stress akademik yang sedang.
5. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori faktor regulasi emosi Expressive Suppression.
6. Ada hubungan depresi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Universitas Andalas Padang Tahun 2023. Tingkat depresi yang tinggi meningkatkan risiko ide bunuh diri, dan sebaliknya.
7. Ada hubungan stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Universitas Andalas Padang Tahun 2023. Tingkat stress akademik yang tinggi meningkatkan risiko ide bunuh diri, dan sebaliknya.

8. Tidak ada hubungan regulasi emosi dengan ide bunuh pada mahasiswa Universitas Andalas Padang Tahun 2023. Mahasiswa yang menggunakan regulasi emosi *cognitive reappraisal* memiliki tingkat ide bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan regulasi emosi *expressive reappraisal*.

B. Saran

1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi
 - a. Mengoptimalkan peran pembimbing akademik bukan hanya tentang prestasi akademik, tetapi juga tentang kesejahteraan emosional mahasiswa. Hal ini sangat penting untuk mencegah depresi dan stress akademik pada mahasiswa. Pembimbing akademik memberikan dukungan emosional, bimbingan akademik, membantu mengidentifikasi masalah awal, merencanakan studi yang seimbang, mengatasi konflik, mendukung perkembangan pribadi, menghubungkan mahasiswa dengan sumber daya kampus, dan mengurangi isolasi sosial. Dengan bantuan pembimbing akademik yang baik, mahasiswa memiliki peluang lebih baik untuk mengatasi tekanan akademik dan pribadi, yang dapat mencegah depresi dan stres yang berkepanjangan yang memicu timbulnya pemikiran atau ide bunuh diri.
 - b. Diharapkan untuk melakukan skrining ide bunuh diri, depresi, stress akademik, dan regulasi emosi minimal setiap 6 bulan sekali adalah langkah yang baik untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Skrining rutin dapat membantu mengidentifikasi masalah kesehatan mental secara dini, sehingga tindakan pencegahan dan intervensi dapat dilakukan

sebelum masalah semakin memburuk. Dengan melakukan skrining secara rutin, kampus menunjukkan komitmen terhadap kesejahteraan mahasiswa dan membantu mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental.

c. Mengintegrasikan strategi manajemen waktu dalam perkuliahan.

Manajemen waktu sangat penting bagi mahasiswa dalam mencegah stres akademik, depresi, dan bahkan ide bunuh diri. Mahasiswa sering dihadapkan pada tugas-tugas yang menuntut dan tenggat waktu yang ketat, dan jika tidak mampu mengelola waktu dengan baik, hal ini dapat menyebabkan tekanan yang berlebihan. Manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa menghindari penumpukan tugas, mengurangi stress, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan merencanakan jadwal studi yang teratur, mengidentifikasi prioritas, dan menghindari prokrastinasi, mahasiswa dapat mengoptimalkan produktivitas mereka, memiliki waktu untuk perawatan diri, dan menciptakan keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi. Ini semua dapat membantu mencegah stress yang parah, depresi, dan pemikiran yang merugikan kesehatan mental.

d. Mempertimbangkan untuk menyediakan layanan terapi asertif di kampus.

Terapi ini dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih sehat, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengatasi masalah-masalah yang berkontribusi pada depresi. Selain itu, penting juga untuk memperkenalkan teknik relaksasi kepada mahasiswa. Ini bisa meliputi sesi meditasi, yoga, atau latihan pernapasan. Teknik-teknik ini dapat membantu mereka mengelola stres dan mencapai ketenangan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Bidang Keilmuan

Diharapkan adanya penelitian interdisipliner. Institusi di bidang keilmuan dapat mendorong kolaborasi antara disiplin ilmu yang berbeda, seperti psikologi, sosiologi, dan ilmu kesehatan, untuk melakukan penelitian yang menyeluruh tentang hubungan antara depresi, stress akademik, regulasi emosi, dan ide bunuh diri. Pendekatan interdisipliner dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan komprehensif dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi risiko ide bunuh diri di kalangan mahasiswa.

3. Penelitian selanjutnya

- a. Untuk memahami hubungan antara depresi, stress akademik, regulasi emosi, dan ide bunuh diri secara lebih mendalam, disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal. Dengan mengumpulkan data dari waktu ke waktu, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang perubahan dan hubungan kausal antara variabel-variabel tersebut.
- b. Memperluas populasi sampel untuk generalisasi yang lebih baik, penelitian selanjutnya dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai institusi perguruan tinggi atau kampus lainnya. Hal ini akan membantu dalam melihat variasi dalam hubungan antara depresi, stress akademik, regulasi emosi, dan ide bunuh diri di berbagai konteks.
- c. Menyertakan faktor-faktor mediasi dan moderasi yang mempengaruhi hubungan antara depresi, stress akademik, regulasi emosi, dan ide bunuh diri. Misalnya, faktor pertemanan, dukungan sosial atau gaya koping individu dapat berfungsi sebagai mediator atau moderator dalam hubungan tersebut.