

BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan depresi dan stres akademik dengan ide bunuh diri mahasiswa Universitas Andalas tahun 2024 didapatkan kesimpulan yaitu :

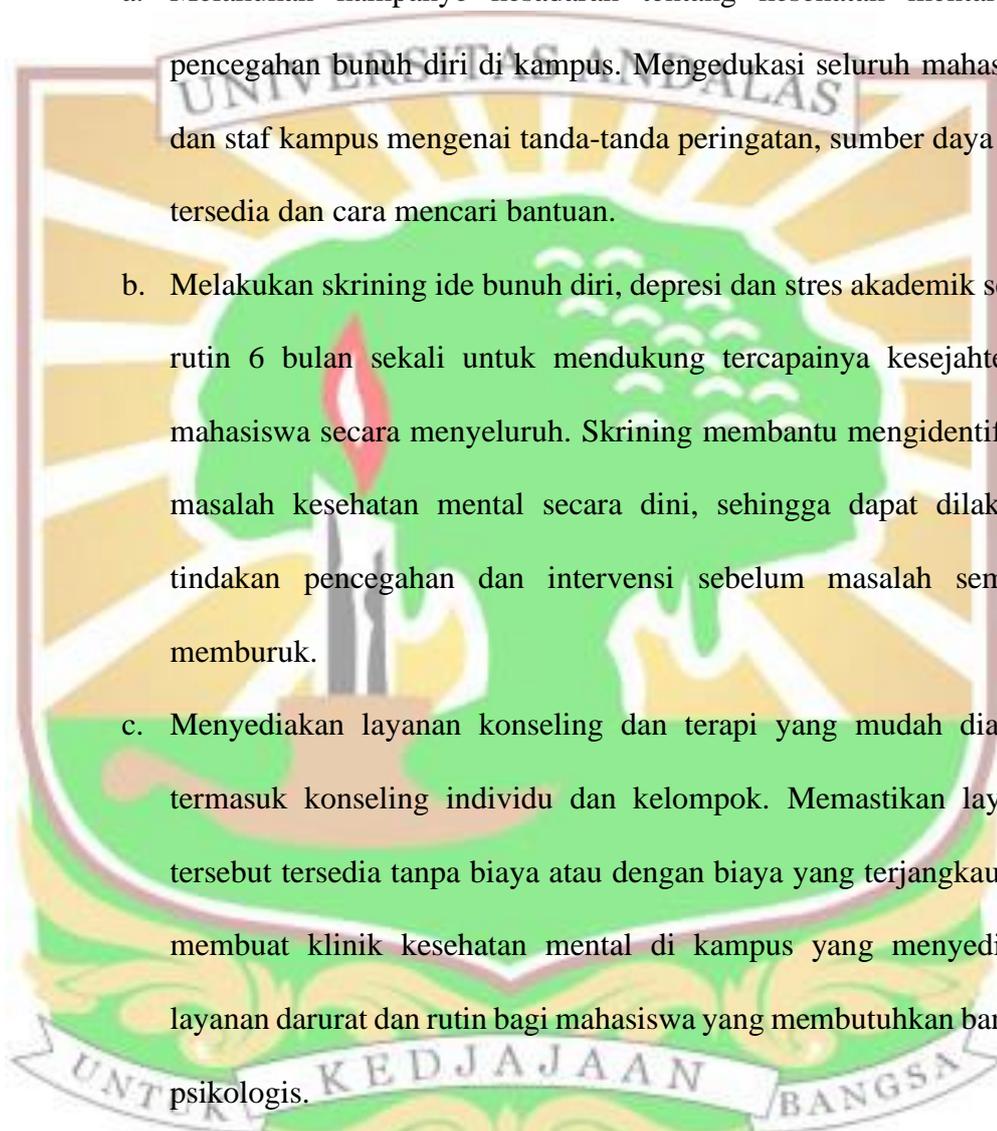
1. Sebagian besar mahasiswa berusia 22 tahun dan berjenis kelamin perempuan, lebih dari separuh mahasiswa berasal dari angkatan 2020, sebagian besar mahasiswa tinggal di kos selama berkuliah, hampir seluruh tingkat pendidikan orangtua mahasiswa memiliki tingkat pendidikan SMA atau perguruan tinggi, pada status pekerjaan orangtua sebagian mahasiswa bekerja sebagai pegawai negeri dan wiraswasta, dalam hal status pernikahan orangtua hampir semua mahasiswa berasal dari keluarga yang telah menikah dan penghasilan orangtua mahasiswa sebagian besar berjumlah \geq Rp. 2,742,476
2. Sebagaimana responden memiliki tingkat ide bunuh diri yang normal
3. Sebagian besar responden memiliki tingkat depresi yang normal
4. Hampir semua responden memiliki tingkat stres akademik yang tinggi
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan ide bunuh diri mahasiswa Universitas Andalas tahun 2024. Semakin tinggi tingkat depresi semakin meningkatkan risiko ide bunuh diri dan sebaliknya.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2024
7. Ide bunuh diri yang muncul pada responden disebabkan oleh perasaan putus asa

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan diatas, maka dapat diberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

- a. Melakukan kampanye kesadaran tentang kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri di kampus. Mengedukasi seluruh mahasiswa dan staf kampus mengenai tanda-tanda peringatan, sumber daya yang tersedia dan cara mencari bantuan.
- b. Melakukan skrining ide bunuh diri, depresi dan stres akademik secara rutin 6 bulan sekali untuk mendukung tercapainya kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Skrining membantu mengidentifikasi masalah kesehatan mental secara dini, sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan dan intervensi sebelum masalah semakin memburuk.
- c. Menyediakan layanan konseling dan terapi yang mudah diakses, termasuk konseling individu dan kelompok. Memastikan layanan tersebut tersedia tanpa biaya atau dengan biaya yang terjangkau atau membuat klinik kesehatan mental di kampus yang menyediakan layanan darurat dan rutin bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan psikologis.
- d. Mengoptimalkan peran pembimbing akademik, tidak hanya tentang fokus pada pencapaian akademik, Pembimbing akademik juga harus perhatian terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. Dukungan yang diberikan oleh pembimbing akademik sangat penting untuk mencegah terjadinya depresi dan stres akademik. Pembimbing



akademik tidak hanya menawarkan bimbingan akademis, tetapi juga memberikan dukungan emosional, membantu mengidentifikasi masalah sejak dini, menangani konflik, mendukung pertumbuhan pribadi, dan menghubungkan mahasiswa dengan sumber daya yang tersedia di kampus. Dengan adanya bantuan dari pembimbing akademik yang efektif, mahasiswa dapat lebih baik mengatasi tekanan akademik dan tantangan pribadi, sehingga mengurangi risiko depresi dan stres berkepanjangan yang dapat memicu ide bunuh diri.

2. Bagi Bidang Keilmuan

Diharapkan adanya penelitian yang melibatkan berbagai disiplin ilmu. Institusi dalam bidang ilmu pengetahuan bisa mendorong kerjasama antara bidang seperti psikologi, sosiologi, dan ilmu kesehatan untuk mengeksplorasi hubungan antara depresi, stres akademik dan ide bunuh diri secara mendalam. Pendekatan interdisipliner ini berpotensi memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi risiko ide bunuh diri di kalangan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk bisa menambahkan variabel lain seperti status ekonomi, pengalaman hidup yang negatif, putus asa dan jejaring interpersonal sehingga dapat memberikan kedalaman analisis yang lebih baik, memahami berbagai faktor yang berkontribusi dan merancang strategi pencegahan yang lebih efektif.
- b. Memperluas populasi dan sampel untuk generalisasi yang lebih baik, peneliti selanjutnya dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai institusi perguruan tinggi dan kampus lainnya.

- c. Memasukkan faktor-faktor mediasi dan moderasi yang mempengaruhi keterkaitan antara depresi, stres akademik dan ide bunuh diri bisa menjadi langkah yang krusial. Misalnya, aspek-aspek seperti kualitas pertemanan, dukungan sosial, atau strategi coping individu dapat berfungsi sebagai mediator atau moderator dalam hubungan ini.

