

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Tingkat depresi terbanyak yang dialami mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas adalah depresi normal.
2. Tingkat ansietas terbanyak yang dialami mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas adalah ansietas sedang.
3. Tingkat stres terbanyak yang dialami mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas adalah stres normal.
4. Terdapat perbedaan skor DASS-21 yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah intervensi.
5. Zikir qalbu terbukti berpengaruh menurunkan skor DASS-21 pada mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

1. Dilakukan penelitian kualitatif terkait hubungan antara zikir qalbu dengan depresi, ansietas, dan stres untuk mengetahui efek yang dirasakan oleh subjek.
2. Dilakukan penelitian lanjutan terkait hubungan antara zikir qalbu dengan depresi, ansietas, dan stres, sehingga didapatkan dosis atau jumlah zikir minimal yang tepat untuk mengatasi depresi, ansietas, dan stres menurut tingkatnya.
3. Dilakukan penelitian sejenis sebagai pengembangan sinergisasi antara ilmu kesehatan dan agama.
4. Hasil penelitian ini diaplikasikan oleh mahasiswa dalam menghadapi depresi, ansietas, dan stres, terutama stres akademik, juga oleh tenaga pengajar dan pihak universitas dalam upaya pemberian bantuan pengelolaan depresi, ansietas, dan stres agar mahasiswa memiliki performa yang optimal saat menempuh tahapan pendidikan.