

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam penelitian yang melibatkan 403 orang mahasiswa di Kota Bandung ini, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa gejala depresi dapat menjadi jembatan pengaruh *social connectedness* terhadap ide bunuh diri. Terdapat perbedaan signifikan tingkat gejala depresi dan ide bunuh diri pada kelompok jenis kelamin. Sementara itu, perbedaan signifikan juga ditemukan pada kelompok usia dan asal universitas. Perbedaan ini terjadi pada semua variabel yang diuji.

#### **B. Rekomendasi**

##### 1) Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

- Melakukan pemerataan proporsi jumlah responden.
- Melakukan penelitian pada populasi yang lebih homogen (contoh: responden dari universitas yang sama).
- Mengelompokkan sampel sesuai dengan kategorisasi gejala depresi.
- Melakukan penelitian yang fokus terhadap responden dengan taraf gejala depresi yang sama.
- Mengelompokkan sampel sesuai dengan kategorisasi *social connectedness*.
- Memperdalam pembahasan mengenai kapan responden pertama kali memiliki ide bunuh diri.
- Melakukan penelitian terkait ide bunuh diri secara kualitatif untuk memperdalam faktor risiko bunuh diri pada mahasiswa.
- Mengembangkan alat ukur ide bunuh diri yang mengukur frekuensi ide bunuh diri dengan angka yang lebih spesifik.

## 2) Rekomendasi untuk Mahasiswa

- Mahasiswa diharapkan dapat menyadari dan menerima apa yang mereka rasakan, bahkan perasaan negatif sekalipun. Perasaan negatif bukanlah sesuatu yang harus ditakuti dan tidak apa-apa untuk merasa tidak baik-baik saja.
- Mahasiswa diharapkan dapat membangun keterhubungan sosial dengan keluarga, teman, dan masyarakat di sekitarnya serta tidak menarik diri dari orang lain.
- Ketika mahasiswa merasa kehilangan harapan untuk tetap bertahan hidup, carilah pertolongan kepada orang-orang terdekat dan tenaga profesional.

## 3) Rekomendasi untuk Institut Pendidikan

- Pihak institut pendidikan diharapkan dapat membangun iklim dan sistem pendidikan yang dapat meminimalisasi stresor pada mahasiswa.
- Pihak institut pendidikan diharapkan dapat menyediakan sumber daya yang memadai dan mudah diakses bagi mahasiswa untuk mendapatkan layanan kesehatan mental.
- Pihak institut pendidikan diharapkan dapat memfasilitasi ruang aman bagi mahasiswa untuk menjalin interaksi sosial dan berkomunitas.
- Pihak institut pendidikan dapat mengembangkan program-program tambahan seperti pembentukan *peer support* dan melatih *civitas academica* untuk menghadapi mahasiswa yang membutuhkan bantuan.

## 4) Rekomendasi untuk Tenaga Profesional yang Bergerak di Bidang Kesehatan Mental

- Tenaga profesional dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai rujukan untuk merancang intervensi pencegahan intervensi komprehensif yang memadukan peningkatan *social connectedness* dan penanganan depresi.

#### 5) Rekomendasi untuk Masyarakat Umum

- Masyarakat diharapkan dapat menghilangkan stigma negatif bahwa isu kesehatan mental adalah hal yang tabu, terutama pada laki-laki.
- Masyarakat diharapkan dapat membangun komunitas yang inklusif di mana setiap orang dapat saling mendukung, menerima, dan menghargai satu sama lain.