

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Mayoritas mahasiswa program studi kedokteran UPN “Veteran” Jakarta tahap akademik tidak mengalami depresi, yang diikuti dengan mahasiswa yang mengalami depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Hasil analisis ini dihitung berdasarkan skor *Beck Depression Inventory II (BDI-II)*.
2. Mayoritas mahasiswa program studi kedokteran UPN “Veteran” Jakarta tahap akademik mengalami stres psikososial sedikit, yang diikuti oleh mahasiswa yang mengalami stres psikososial malapetaka, ringan, sedang, tidak stres, berat, dan sangat berat. Hasil analisis ini dihitung berdasarkan skor Instrumen Penilaian Stresor Psikososial (IPSP).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stres psikososial dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa program studi kedokteran UPN “Veteran” Jakarta tahap akademik dengan nilai *p-value* sebesar 0,008 dan nilai *Odds Ratio (OR)* sebesar 14,854 (95% *Confidence Interval (CI)* sebesar 3,225-68,419)). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres psikososial mempunyai risiko 14,9 kali lebih besar mengalami kecenderungan depresi.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Bagi Responden Penelitian

- a. Responden diharapkan dapat mengenali dan mengendalikan stres psikososial yang dialami dengan mengaplikasikan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti istirahat yang cukup, olahraga rutin, memakan makanan yang bergizi seimbang, serta menerapkan strategi coping yang efektif.
- b. Responden direkomendasikan untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional bagi responden yang termasuk dalam kategori mengalami stres berat, stres malapetaka, depresi sedang, dan depresi berat. apabila membutuhkan bimbingan dari orang terpercaya dalam menghadapi tekanan hidup yang dialami selama masa pendidikan.

### 5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian lebih lanjut diharapkan dengan mempertimbangkan faktor-faktor stres psikososial dengan mengelompokkan item-item pertanyaan pada kuesioner IPSP menjadi beberapa domain kuesioner yang lebih sederhana.
- b. Penelitian lebih lanjut diharapkan mampu menganalisis faktor-faktor stres psikososial secara multivariat untuk menganalisis faktor-faktor stres psikososial pada kuesioner IPSP yang paling berpengaruh terhadap kecenderungan depresi.

### 5.2.3 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

- a. Tenaga pendidik dapat mengadakan penyuluhan mengenai kesehatan mental sehingga seluruh mahasiswa aktif mendapatkan bekal yang cukup

untuk menghadapi setiap tekanan atau stres yang dialami selama masa pendidikan dan terhindar dari gangguan kesehatan mental, seperti depresi.

- b. Para pembimbing akademik diharapkan dapat memberi ruang bagi mahasiswa dengan menunjukkan kepedulian dan sikap empati terhadap kesehatan mental mahasiswa/i sehingga mereka dapat mengawasi dan mengenali tanda-tanda kecenderungan depresi yang dialami mahasiswa/i.
- c. Tenaga pendidik dari Fakultas Kedokteran dapat memberikan rujukan ke tenaga profesional bagi mahasiswa yang mengalami stres dan depresi dengan kategori berat.