

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan harga diri dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, tingkat efikasi diri mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan tingkat harga diri berada pada kategori rendah hingga sedang. Tingkat gejala depresi mahasiswa menunjukkan variasi dari kategori rendah sampai tinggi. Meskipun sebagian mahasiswa berada pada kategori rendah, proporsi mahasiswa dengan gejala depresi sedang hingga tinggi tetap cukup besar sehingga perlu menjadi perhatian.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan gejala depresi. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih banyak ditemukan pada kategori gejala depresi rendah, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung berada pada kategori gejala depresi tinggi, tanpa menyiratkan hubungan sebab-akibat. Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan gejala depresi. Mahasiswa dengan harga diri tinggi lebih sering dijumpai pada kategori gejala depresi rendah, sementara mahasiswa dengan harga diri rendah lebih banyak berada pada kategori gejala depresi tinggi. Hal ini menegaskan bahwa harga diri merupakan faktor psikologis penting yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan psikologis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa efikasi diri dan harga diri memiliki hubungan bermakna dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, sehingga kedua faktor tersebut perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan dan pengelolaan depresi pada mahasiswa.

V.2 Saran

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga harga diri sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Kegiatan yang dapat dilakukan antara lain mengembangkan kemampuan diri melalui partisipasi dalam organisasi, seminar, atau program pengembangan diri. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk menerapkan strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan *mindfulness*.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua dianjurkan untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten dan perhatian yang tulus terhadap kondisi anak, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sosial di perguruan tinggi. Komunikasi yang terbuka dan mendengarkan keluhan atau pengalaman anak tanpa menghakimi dapat membantu meningkatkan harga diri dan menurunkan risiko depresi. Pada remaja dukungan emosional dari keluarga dan teman merupakan dukungan yang paling efektif dalam mencegah depresi. Orang terdekat atau dapat disebut dukungan sosial merupakan suatu ikatan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa individu tersebut dicintai, dihargai, disayangi, untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan dalam kehidupannya.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Fakultas diharapkan dapat menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis secara rutin, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan tinggi terkait penyelesaian skripsi dan transisi ke dunia kerja. Selain itu, fakultas dapat menyelenggarakan program atau workshop yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri mahasiswa, seperti pelatihan *soft skills*, motivasi, dan mentoring akademik. Penting juga bagi fakultas untuk melakukan pemantauan kesehatan mental secara berkala melalui screening atau survei, sehingga mahasiswa yang membutuhkan bantuan dapat terdeteksi lebih awal.

d. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya yang bekerja di bidang kesehatan jiwa, disarankan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan asuhan keperawatan dan layanan kesehatan jiwa yang komprehensif. Tenaga kesehatan diharapkan mampu mengintegrasikan temuan penelitian ini dalam perencanaan dan pelaksanaan program promotif dan preventif, seperti penyelenggaraan pelatihan peningkatan efikasi diri dan penguatan harga diri pada klien, sebagai upaya menurunkan risiko munculnya gejala depresi. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan intervensi kuratif dan rehabilitatif berbasis psikososial, yang disesuaikan dengan kebutuhan individu pasien, guna mendukung proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Penerapan intervensi yang berkesinambungan serta berbasis bukti ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas layanan kesehatan jiwa dan mencegah kekambuhan gangguan kesehatan mental.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi gejala depresi pada mahasiswa, seperti stres akademik, dukungan sosial, pola tidur, atau pola hidup sehat. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk melihat perkembangan harga diri dan gejala depresi dari awal hingga akhir masa studi. Penggunaan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) juga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan hubungannya dengan kesehatan mental.