

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan:

- a. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta memiliki spiritualitas tinggi sebanyak 175 orang (71.1%), 66 orang (26.8%) memiliki spiritualitas sedang dan 5 orang lainnya (2.0%) memiliki spiritualitas rendah berdasarkan skor *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES).
- b. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta memiliki resiliensi tinggi sebanyak 146 orang (59.3%) dan 100 orang lainnya (40.7%) memiliki resiliensi rendah berdasarkan skor *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC).
- c. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta sebanyak 50 orang (20.3%) mengalami depresi ringan, 37 orang (15.0%) mengalami depresi sedang, 9 orang (3.7%) mengalami depresi berat dan 150 orang lainnya (61.0%) tidak mengalami depresi menurut skor *Beck Depression Inventory* (BDI-II).
- d. Terdapat hubungan signifikan antara spiritualitas dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta dengan *p-value* 0,000.
- e. Terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta dengan *p-value* 0,000.

- f. Terdapat hubungan signifikan antara spiritualitas dan resiliensi dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian lanjutan diharapkan mempertimbangkan untuk melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap tingkat depresi selain spiritualitas dan resiliensi ataupun faktor lain yang dapat memengaruhi spiritualitas dan resiliensinya sendiri.
- b. Penelitian lanjutan diharapkan mampu meneliti dalam lingkup yang lebih luas.

V.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

- a. Diharapkan untuk mengurangi beban tugas mahasiswa yang dapat menjadi salah satu stresor dalam bidang akademik.
- b. Lebih memperhatikan dan memantau kesehatan mental mahasiswa apabila mengalami depresi melalui pembimbing akademik.
- c. Diharapkan untuk memberikan masukan kepada mahasiswa agar lebih mendekatkan diri kepada Tuhan YME melalui shalat, berdoa, mengaji dan lain-lain serta yakin pada diri sendiri untuk mencapai suatu tujuan supaya saat menghadapi kesulitan mahasiswa menjadi lebih resilien.

V.2.3 Saran Bagi Responden Penelitian

- a. Responden diharapkan mampu mengendalikan stresor dengan istirahat yang cukup, olahraga, konsumsi asupan makanan bergizi seimbang dan melakukan mekanisme *coping* yang baik.
- b. Responden diharapkan mampu mengembangkan spiritualitas dan resiliensi dengan baik dengan selalu percaya dengan kekuatan

transeden, percaya juga pada diri sendiri, optimis mencapai tujuan tertentu, berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungan agar dapat melewati segala kesulitan yang dialami.