

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gambaran dari *depression* dan *suicidal ideation* pada mahasiswa yaitu berupa perubahan mood yang signifikan, mengalami gangguan pola tidur, sulit untuk berkonsentrasi dalam memulai aktivitas, kehilangan minat pada aktivitas yang disukai, muncul *suicidal ideation*, sehingga beberapa kali mendorong kelima mahasiswa ini untuk melakukan percobaan bunuh diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *depression* dan *suicidal ideation* pada mahasiswa Psikologi Kristen yang diperoleh peneliti ialah, permasalahan keluarga, hubungan asmara, dan perkuliahan serta *rival sibling* atau yang dikenal pertikaian antara kakak dan adik. Faktor-faktor ini yang paling mendorong kelima mahasiswa sehingga mengalami *depression* dan *suicidal ideation*.

Upaya mengatasi *depression* dan *suicidal ideation*, dalam hal ini peneliti mendapati kelima mahasiswa masing-masing memiliki upaya yang hampir sama yaitu seperti, berdamai dengan keadaan, menangis sampai lelah, melakukan saat teduh, memikirkan kembali motivasi untuk melanjutkan perjalanan hidup dalam mencapai cita-cita yang diharapkan, dan masih mengingat sang pencipta kehidupan.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang peneliti paparkan diatas, peneliti ingin memberikan masukan dan saran kepada mahasiswa yang sedang

mengalami *depression* dan *suicidal ideation*. Berikut saran dan masukan dari peneliti :

1. Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk lebih memahami kondisi emosional ketika sedang mengalami suatu permasalahan, supaya tidak mudah merasakan gangguan emosional yang berkepanjangan. Mahasiswa diharapkan untuk tidak menutup diri dari lingkungan sosial serta dapat melakukan aktivitas yang positif, menyenangkan, dan selalu berada di lingkungan yang baik agar tidak mudah merasakan *depression* dan *suicidal ideation*.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai *depression* dan *suicidal ideation* diharapkan lebih banyak bahan referensi baik itu dari buku maupun dari jurnal. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti *suicidal ideation* dengan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *suicidal ideation*.