

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang tertuang dalam pembahasan dengan kesimpulan adanya hubungan yang negative antara kebermanaan hidup dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, maka semakin tinggi kebermanaan hidup individu maka semakin rendah depresi pada mahasiswa Sebaliknya semakin rendah kebermanaan hidup individu maka semakin tinggi depresi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Kategorisasi dalam penelitian ini kebermanaan hidup berada di kategorisasi tinggi dan depresi pada kategorisasi normal.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali faktor apa saja yang mempengaruhi depresi. Serta pencarian sampling ditambah dengan presentatif dan detail seperti ambil data per angkatan, dan jurusan di perguruan tinggi. Karena penelitian ini belum spesifik untuk meneliti jurusan di Perguruan Tinggi yang diteliti.

2. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi depresi dengan adanya aktivitas yang mengarahkan kepada hal yang positif, aktif dalam menghasilkan karya, bertanggungjawab terhadap tindakan dan perilaku serta bersikap sabar dan tabah terhadap situasi yang dialami. Diharapkan mahasiswa mengisi keberadaan diri akan makna. Proses pencarian makna dalam hidup akan berganti seiring dengan usia berjalan, penemuan makna dalam hidup akan memberikan hidup lebih bernilai dan berarti. Sehingga akan terbentuk kebermanaan hidup yang baik pada mahasiswa. Upaya untuk meningkatkan kebermanaan hidup mahasiswa dapat dilakukan melalui pengembangan kesadaran diri, peningkatan keterlibatan

dalam aktivitas yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi, serta penguatan tujuan hidup melalui bimbingan konseling, pelatihan psikologis, dan partisipasi dalam kegiatan sosial yang bermakna