

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif antara perilaku altruistik dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi perilaku altruistik pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswa. sebaliknya, semakin rendah perilaku altruistik, maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,071 yang menunjukkan bahwa kontribusi variabel perilaku altruistik terhadap rendahnya tingkat depresi sebesar 7,1%, sementara sisanya 92,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini dapat disebabkan oleh perasaan kewalahan dan terbebani yang muncul dari kegiatan altruistik sehingga akan memicu munculnya depresi pada individu. Selain itu adanya perbedaan fokus pada perilaku altruistik yang seharusnya untuk orang lain akan tetapi berorientasi pada pencapaian diri sehingga perilaku altruistik yang muncul belum murni.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu untuk meningkatkan perilaku altruistik sehingga dapat mengurangi risiko mengalami depresi. Untuk meningkatkan perilaku altruistik, mahasiswa perlu memiliki empati, keinginan untuk memberi, dan sukarela kepada lingkungan sekitarnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,071 yang menunjukkan bahwa variabel perilaku altruistik pada mahasiswa terhadap tingkat depresi hanya sebesar 7,1%, sementara sisanya 92,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi depresi adalah faktor biologis, psikologis, sosial, stress, dan kehidupan yang penuh tekanan. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh paling besar terhadap tingkat depresi pada mahasiswa.
- b. Berdasarkan hasil kategorisasi terdapat 7,6% dari 147 mahasiswa memiliki tingkat depresi berat, sehingga perlu adanya penanganan khusus bagi mahasiswa yang memiliki tingkat depresi berat
- c. Terdapat faktor perasaan kewalahan dan terbebani dari perilaku altruistik sehingga bagi peneliti selanjutnya perlu untuk mencari tahu

batasan-batasan dari perilaku altruistik seperti apa yang tepat dan yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan depresi pada seseorang.