

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian hubungan antara resiliensi dengan depresi pada kadet mahasiswa *cohort 2* Unhan RI, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan depresi pada kadet mahasiswa *cohort 2*.
2. Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan depresi pada kadet mahasiswa *cohort 2*.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian hubungan antara resiliensi dengan depresi pada kadet mahasiswa *cohort 2* Unhan RI, dapat disimpulkan bahwa:

1. Untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi pada kadet mahasiswa Unhan RI, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan resiliensi. Intervensi dapat berupa pengembangan dan implementasi program pelatihan resiliensi, mendorong dan memperkuat sistem dukungan sosial di antara kadet mahasiswa, serta peningkatan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental dan konseling di lingkungan pendidikan. Selain itu, edukasi yang mempromosikan pemahaman tentang resiliensi, depresi, dan kesehatan mental secara umum dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran para kadet mahasiswa.
2. Untuk mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif tentang tingkat resiliensi dan depresi kadet mahasiswa, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain studi longitudinal untuk memahami dinamika resiliensi dan depresi seiring berjalannya waktu dengan metode pengumpulan data yang lebih variatif, seperti wawancara yang melibatkan sampel yang lebih representatif dari berbagai tingkat kadet mahasiswa.