

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal yang berkaitan dengan hubungan koping religius dengan tingkat depresi mahasiswa semester akhir yang sedang mengambil skripsi di FAI UMY sebagai berikut:

1. Mayoritas responden memiliki koping religius yang cukup. hanya saja, responden yang memiliki koping religius yang kurang, lebih banyak dari pada yang memiliki koping religius yang baik.
2. Sebagian besar responden tidak mengalami depresi akan tetapi hampir dari setengah jumlah responden mengalami depresi dengan urutan terbanyak depresi ringan, kemudian depresi sedang dan depresi berat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan bersifat positif antara koping religius negatif dengan tingkat depresi mahasiswa semester akhir yang sedang mengambil skripsi di FAI. Walaupun hubungan tersebut bersifat lemah dengan nilai $r = .289$.

B. Saran

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut kepada:

1. Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Mahasiswa semester akhir yang mengalami depresi cukup banyak.

Oleh karena itu, perlu adanya inisiatif terapi yang ataupun pemebrian

konseling sehingga dapat menurunkan tingkat depresi mahasiswa semester akhir. Setidaknya ada sedikit perhatian khusus berupa kegiatan yang dapat menurunkan depresi mahasiswa semester akhir.

2. Ilmu Konseling

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian terkait dengan coping religius dan tingkat depresi mahasiswa khususnya untuk mahasiswa tingkat akhir atau pada kategori remaja akhir dan dewasa awal.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya fokus kepada coping religius yang dilakukan mahasiswa. Oleh sebab itu peneliti selanjutnya dapat meneliti coping yang bersifat lebih umum. Peneliti selanjutnya juga dapat mengambil tingkat yang lebih rendah dari depresi (stress ataupun *anxiety*).

4. Mahasiswa FAI

Mahasiswa FAI yang akan mengambil skripsi untuk dapat mempersiapkan diri dan pekerjaannya di jauh-jauh hari agar tugas akhir tidak menjadi suatu hal yang berat yang dapat menjadikannya stressor.