

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Artinya, semakin ekstrovert individu maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja madya. Sebaliknya, semakin introvert individu maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja madya. Individu ekstrovert bersifat terbuka seperti suka berteman, memiliki emosi yang positif, kehangatan, percaya diri, dan aktivitas yang tinggi sedangkan individu dengan kepribadian introvert bersifat seperti kurang percaya diri, cenderung pemikir, menarik diri dan cenderung membayangkan kesusahan dalam hidup sehingga lebih berisiko mengalami depresi.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar remaja madya di Yogyakarta, tidak mengalami depresi atau berada dalam kategori normal sebanyak 48% sedangkan 52% remaja madya lainnya berada dalam kategori depresi dari ringan hingga berat. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan $R=-232$ dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,054 yang menunjukkan bahwa sumbangan kepribadian introvert terhadap tingkat depresi hanya sebesar 5,4% dan sisanya 94,6% berhubungan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor psikologis lainnya yang terdiri dari pola pikir, *self esteem*, stress, lingkungan keluarga dan penyakit jangka panjang serta faktor fisik yang terdiri dari

faktor genetik, susunan otak dalam tubuh, usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan, obat-obatan terlarang dan kurangnya cahaya matahari.

B. Saran

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

a. Bagi subjek penelitian

Remaja madya dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, khususnya yang cenderung tergolong dalam tipe kepribadian introvert diharapkan mampu mengadopsi pola perilaku kepribadian ekstrovert seperti lebih terbuka, percaya diri, aktif bereksplorasi, cekatan serta fleksibel sehingga dapat mengurangi risiko remaja mengalami gejala depresi. Selain itu untuk subjek remaja madya yang berada pada kategori depresi ringan diharapkan untuk dapat mengurangi gejala depresi dengan lebih aktif dalam kegiatan fisik seperti melakukan hobi maupun aktivitas lain yang dapat menumbuhkan mood positifnya. Untuk subjek yang berada dalam kategori depresi sedang hingga berat direkomendasikan untuk meminta bantuan kepada penyedia fasilitas pelayanan kesehatan maupun layanan psikologis untuk dapat mengatasi depresinya.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini memperoleh $R=-232$ dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,054 yang menunjukkan bahwa sumbangan kepribadian introvert terhadap tingkat depresi hanya sebesar 5,4% dan sisanya 94,6% berhubungan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lainnya yaitu faktor psikologis yang terdiri dari pola pikir, *self esteem*, stress, lingkungan keluarga dan

penyakit jangka panjang serta faktor fisik yang terdiri dari faktor genetik, susunan otak dalam tubuh, usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan, obat-obatan terlarang dan kurangnya cahaya matahari. Untuk penelitian selanjutnya perlu adanya penelitian untuk melihat factor lain yang berhubungan dengan tingkat depresi pada remaja madya.