

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa baru di Yogyakarta, dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dalam penelitian ini variabel regulasi emosi mempengaruhi sebesar 62,3% terhadap variabel kecenderungan depresi.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa baru di Yogyakarta berada dalam kategori kecenderungan depresi sedang (38%) dan regulasi emosi pada mahasiswa baru di Yogyakarta berada dalam kategori sedang (60,2%). Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang tidak signifikan antara tingkat kecenderungan depresi mahasiswa baru laki-laki dan mahasiswa baru perempuan.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan yaitu diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa baru

Mahasiswa baru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, belajar mengendalikan emosi, menerima dan mengelola emosi negatif maupun positif sehingga tidak berdampak buruk bagi diri sendiri guna mencegah adanya kecenderungan depresi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengkaji kecenderungan depresi pada mahasiswa baru laki-laki dan perempuan dalam ruang lingkup yang lebih luas sehingga didapatkan hasil mengenai seberapa besar tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa, serta menggali hal-hal yang sekiranya dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa sehingga dapat merancang program prevensi yang lebih tepat guna.