

BABV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan depresi pada wanita menopause. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah depresi yang dialami wanita menopause dan sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi depresi pada wanita menopause.

Hasil sumbangan berpikir positif pada depresi pada menopause sebesar 18,8%. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada 81,2% faktor-faktor lain yang mempengaruhi depresi pada menopause yang tidak diteliti dalam penelitian ini, antara lain adalah faktor dukungan orang-orang terdekat individu, perceraian, lingkungan tempat tinggal, dan keharmonisan rumah tangga, pekerjaan, status sosial ekonomi, serta pengalaman dalam menghadapi perubahan.

B. Saran

1. Bagi wanita menopause

Dari penelitian ini dapat terlihat bahwa sebagian subyek masih mengalami depresi saat mengalami menopause, oleh karena itu kepada

wanita menopause diharapkan memiliki pemikiran yang positif, agar saat menopause terjadi wanita lebih siap untuk melewatinya, sehingga wanita menopause terhindar dari depresi.

2. Bagi peneliti berikutnya

Hasil sumbangan berpikir positif pada depresi pada menopause sebesar 18,8%. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi depresi pada menopause yang tidak diteliti dalam penelitian ini, antara lain adalah faktor dukungan orang-orang terdekat individu, perceraian, lingkungan tempat tinggal, dan keharmonisan rumah tangga, pekerjaan, status sosial ekonomi, serta pengalaman dalam menghadapi perubahan.