

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan tingkat depresi pada remaja akhir. Artinya, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja akhir.

Berdasarkan hasil analisis dari data penelitian, korelasi antara harga diri dengan tingkat depresi pada remaja akhir perempuan dan remaja akhir laki-laki didapatkan hasil ada hubungan yang negatif antara harga diri dengan tingkat depresi pada remaja akhir perempuan dan remaja akhir laki-laki. Artinya, semakin semakin tinggi harga diri maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja akhir perempuan dan remaja akhir laki-laki. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja akhir perempuan dan remaja akhir laki-laki.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi remaja akhir perempuan dan tingkat depresi remaja akhir laki-laki. Dari reratanya, subjek remaja akhir perempuan memiliki skor yang lebih tinggi (Mean = 18,37) dibandingkan dengan subjek remaja akhir laki-laki (Mean = 15,06), kedua skor ini berada dalam kategori depresi ringan.

Hasil dari penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar 0,402 dimana menunjukkan bahwa sumbangan kontribusi harga diri sebesar 40,2%, sementara sisanya 59,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

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

1. Bagi remaja akhir

Remaja diharapkan mampu untuk meningkatkan harga diri sehingga mampu mengurangi risiko mengalami depresi. Untuk meningkatkan harga diri, remaja dapat lebih menghormati dan menerima segala yang ada pada dirinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi atau R^2 sebesar 0,402 dimana menunjukkan bahwa sumbangan kontribusi harga diri pada remaja akhir terhadap tingkat depresi sebesar 40,2% dan sisanya 59,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi depresi adalah faktor fisik, faktor psikologis, maupun stress.

3. Bagi pihak instansi dan/atau tenaga pendidik

Berdasarkan hasil dari kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 17,3% dari 156 subjek berada dalam kategori depresi berat. Sehingga perlu adanya

penanganan khusus bagi remaja akhir yang memiliki tingkat kategori depresi berat, dan dapat dibantu dengan mengatasi gejala depresi melalui bimbingan, konseling dan terapi.