

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh, semakin tinggi tingkat depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan dalam pengaruh dukungan sosial terhadap depresi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Pada mahasiswa perempuan, dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat depresi, di mana dukungan sosial berperan lebih signifikan dalam mengurangi tingkat depresi. Sementara pada mahasiswa laki-laki, dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap tingkat depresi. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih responsif terhadap dukungan sosial sebagai mekanisme perlindungan terhadap depresi, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan strategi koping yang berbeda yang mungkin kurang efektif dalam jangka panjang.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dapat mengambil langkah proaktif untuk meningkatkan dukungan sosial dalam kehidupan individu. Salah satunya adalah dengan aktif terlibat dalam organisasi kampus atau UKM yang sesuai dengan minat dan bakat individu, karena ini memungkinkan individu membentuk hubungan yang lebih erat dengan sesama mahasiswa. Selain itu, bergabung dengan kelompok studi atau proyek kolaboratif dapat memperluas jaringan sosial dan memberikan dukungan akademis yang berharga. Mahasiswa juga dapat memanfaatkan layanan konseling yang disediakan oleh kampus, yang tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga menawarkan saran praktis dalam mengatasi tantangan yang mahasiswa hadapi. Di luar lingkungan kampus, menjaga komunikasi yang baik dengan keluarga dan teman-teman dekat sangat penting, karena keluarga dan teman dapat menjadi sumber dukungan yang stabil. Terakhir, mahasiswa bisa mengambil inisiatif untuk menciptakan lingkungan sosial yang positif dengan merencanakan kegiatan bersama, seperti berolahraga atau berkumpul di luar jam kuliah, yang dapat memperkuat ikatan sosial dan memberikan dukungan yang lebih besar di masa-masa sulit.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang tertarik melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan variabel depresi atau bertujuan mengembangkan penelitian dengan tema yang sama, sebaiknya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap depresi, seperti peristiwa kehidupan yang stress, kerentanan pribadi, status sosial dan ekonomi, hubungan interpersonal, peran gender, faktor biologis, faktor genetik dan faktor psikososial. Selain itu, perlu diperhatikan bahwa penelitian ini menunjukkan ketidakseimbangan antara jumlah laki-laki dan perempuan sebagai subjek penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi perbedaan ini lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap depresi.