

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan gejala depresi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi. Melalui analisis data juga dapat diketahui bahwa regulasi emosi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi berada dalam kategori rendah, sedangkan kategori depresi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi termasuk dalam kategori normal.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi

Dengan melihat hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa regulasi emosi yang di miliki oleh mahasiswa organisasi tergolong rendah, sehingga mahasiswa yang mengikuti organisasi diharapkan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi untuk mencegah dan mengatasi dampak psikologis buruk yang akan di timbulkan dikemudian hari.

##### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini sebagian besar regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa organisasi tergolong rendah dan depresi tergolong normal, sehingga disarankan agar penelitian berikutnya juga mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi hubungan antara regulasi emosi dan depresi, seperti tingkat stres akademik, kepribadian, beban organisasi, atau dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan, peneliti menyarankan penggunaan alat ukur yang lebih komprehensif dan kontekstual, baik untuk variabel regulasi emosi maupun depresi. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen yang memiliki cakupan strategi regulasi emosi yang lebih luas serta meminimalkan tumpang tindih antar aspek. Selain itu, pengukuran kondisi depresi sebaiknya dilengkapi dengan metode tambahan, seperti wawancara mendalam atau observasi. Selanjutnya, dikarenakan subjek dalam penelitian ini berdurasi kurang dari 1 tahun, maka dari itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menetapkan kriteria partisipan yang lebih spesifik terkait durasi berorganisasi. Mahasiswa yang dijadikan responden sebaiknya memiliki pengalaman berorganisasi minimal satu tahun penuh atau lebih, agar tekanan, beban tanggung jawab, serta dinamika organisasi dapat dirasakan secara nyata dan memengaruhi kondisi emosional serta psikologis mereka secara signifikan.