

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel harga diri (X1), perbandingan sosial (X2), dan kecenderungan depresi (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi adalah sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data, variabel harga diri pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 67,4%.
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi data, variabel perbandingan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66,1%.
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi data, variabel kecenderungan depresi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 44,1%.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,497 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi harga diri mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan depresi yang dialami, begitu pula sebaliknya.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,017 dan nilai signifikansi $p = 0,749$ ($p > 0,05$). Artinya, tinggi rendahnya kecenderungan perbandingan sosial mahasiswa tidak secara langsung menentukan tinggi rendahnya kecenderungan depresi yang dialami.

4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri dan perbandingan sosial secara bersama-sama terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, dengan nilai F sebesar 53,784 dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar $R^2 = 24,2\%$, sedangkan sisanya 75,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan nilai koefisien beta, harga diri ($\beta = -0,944$, $p = 0,000$) merupakan variabel yang lebih dominan dibandingkan perbandingan sosial ($\beta = -0,007$, $p = 0,958$) dalam memprediksi kecenderungan depresi pada mahasiswa

B. SARAN

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan, baik secara teori maupun metode yang digunakan, sehingga hal tersebut selayaknya menjadi bahan evaluasi dan pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Kampus

Diharapkan pihak kampus dapat menyediakan program pengembangan diri dan layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa, khususnya yang berfokus pada penguatan harga diri sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan depresi. Pihak kampus juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan tidak terlalu kompetitif, sehingga mahasiswa merasa dihargai dan mampu mengevaluasi dirinya secara positif tanpa tekanan berlebihan dari lingkungan sosial perkuliahan

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat secara aktif membangun dan memelihara harga diri yang sehat, baik dari sisi keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-competence*) maupun penerimaan diri sebagai pribadi yang bernilai (*self-liking*), sebagai langkah preventif terhadap munculnya kecenderungan depresi. Mahasiswa juga diharapkan mampu menyikapi

perbandingan sosial secara bijak — menjadikannya sebagai motivasi untuk berkembang, bukan sebagai sumber tekanan psikologis — serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional apabila mengalami gejala depresi yang mengganggu fungsi sehari-hari

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan depresi pada mahasiswa, mengingat harga diri dan perbandingan sosial dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan 24,2% dari total varians kecenderungan depresi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis yang melatarbelakangi temuan, serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, stres akademik, atau perfeksionisme sebagai variabel yang mungkin turut berkontribusi terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa dewasa awa