

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel *Adverse Childhood Experiences* dan kecenderungan depresi dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a) Deskripsi variabel *Adverse Childhood Experiences* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 148 orang (42,4%), diikuti kategori rendah sebanyak 126 orang (36,1%), dan kategori tinggi sebanyak 74 orang (21,2%).
 - b) Deskripsi variabel kecenderungan depresi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak depresi sebanyak 100 orang (28,7%), diikuti kategori depresi sedang sebanyak 93 orang (26,6%), kategori depresi ringan sebanyak 88 orang (25,2%), dan kategori depresi berat sebanyak 67 orang (19,2%).
2. Hasil deskriptif aspek serta dimensi *Adverse Childhood Experiences* dan kecenderungan depresi dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a) Berdasarkan analisis dimensi ACE, dimensi *abuse* memperoleh nilai tertinggi sebesar 80,21%, diikuti dimensi *neglect* sebesar 80,08% dan *household dysfunction* sebesar 72,69%. Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan dan pengabaian merupakan bentuk pengalaman masa kecil yang paling dominan dialami oleh responden.
 - b) Berdasarkan analisis aspek kecenderungan depresi menggunakan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) yang dikembangkan oleh (Beck, 1967) dan diadaptasi oleh (Ginting dkk., 2013) dan (Zainuddin dkk., 2025), aspek kognitif-afektif memperoleh nilai lebih tinggi sebesar 34,96% dibandingkan aspek somatik sebesar 24,24%. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan depresi pada responden lebih banyak ditunjukkan melalui aspek pikiran dan emosi dibandingkan gejala fisik.

3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Adverse Childhood Experiences* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar $r = 0,273$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Adverse Childhood Experiences* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan depresi yang dialaminya.
4. *Adverse Childhood Experiences* berkontribusi positif dan signifikan terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,077 yang berarti *Adverse Childhood Experiences* memberikan kontribusi sebesar 7,7% terhadap kecenderungan depresi, sedangkan 92,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil uji regresi menunjukkan nilai $F = 29,053$ dengan $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima.

B. Saran

Saran dalam penelitian ini disusun berdasarkan hasil penelitian dan ditujukan kepada pihak-pihak yang terkait serta peneliti selanjutnya.

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental serta berupaya memahami pengalaman-pengalaman yang pernah dialami pada masa kanak-kanak yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis saat ini. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus untuk mengurangi risiko munculnya kecenderungan depresi.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat menciptakan lingkungan keluarga yang aman, hangat, dan suportif bagi anak. Orang tua juga perlu membangun komunikasi yang terbuka serta memberikan dukungan emosional yang memadai selama proses perkembangan anak. Upaya tersebut penting

dilakukan untuk meminimalkan munculnya pengalaman masa kecil yang merugikan (*Adverse Childhood Experiences*) yang dapat berdampak pada kesehatan mental anak hingga masa dewasa.

3. Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental mahasiswa melalui penyediaan layanan konseling, program psikoedukasi, seminar kesehatan mental, serta berbagai kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, pihak universitas dapat memberikan ruang yang lebih luas bagi mahasiswa untuk memperoleh bantuan psikologis secara profesional ketika menghadapi permasalahan pribadi maupun akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecenderungan depresi pada mahasiswa, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, harga diri, strategi coping, maupun stres akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan subjek yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Penggunaan metode penelitian yang lebih beragam, seperti metode longitudinal atau mixed methods, juga dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* dan kecenderungan depresi.