

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kelekatan aman dengan ibu dan kecenderungan depresi pada remaja di Kabupaten X. Hasil tersebut berarti bahwa semakin tinggi nilai kelekatan aman dengan ibu maka kecenderungan depresi pada remaja di Kabupaten X semakin rendah. Sebaliknya, apabila nilai kelekatan aman dengan ibu semakin rendah maka kecenderungan depresi pada remaja di Kabupaten X semakin tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja sebagai subjek penelitian diharapkan dapat lebih memahami faktor-faktor penyebab depresi, sehingga remaja dapat lebih sadar bagaimana mengelola kondisi psikologisnya agar terhindar dari depresi, misalnya dengan meningkatkan asertivitas maupun dengan memperkuat dukungan sosial di lingkungan sekitarnya, khususnya keluarga dan teman sebaya.

2. Bagi Orangtua

Orangtua, khususnya ibu diharapkan dapat menerapkan pola kelekatan aman dengan anak hingga remaja, sehingga dalam proses

perkembangannya, remaja dapat lebih adaptif dengan lingkungan dan kehidupannya. Ibu dapat memberikan kepercayaan, kehangatan, serta komunikasi dua arah dengan remaja. Hal tersebut dapat membantu remaja terhindar dari gangguan psikologi, termasuk depresi.

3. Bagi Pihak Terkait

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten X sebagai salah satu wilayah yang memiliki tingkat gangguan jiwa berat, termasuk depresi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti berharap pihak-pihak terkait, seperti pemerintah dapat memiliki gambaran atas permasalahan di Kabupaten X, sehingga pemerintah dapat menentukan kebijakan yang sesuai dengan kondisi di Kabupaten X.

Pemerintah dapat membuat beberapa program alternatif untuk mengatasi permasalahan psikologis di Kabupaten X, misalnya dengan melakukan psikoedukasi mengenai pentingnya memahami kesehatan mental. Pemerintah juga dapat memberdayakan kader-kader di Puskesmas atau pun Posyandu agar dapat memahami persoalan kesehatan mental di lingkungannya beserta cara penanganannya yang tepat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya melihat salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya kecenderungan depresi pada remaja di Kabupaten X. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang sekiranya berhubungan atau memengaruhi depresi. Penelitian selanjutnya dapat meneliti prevalensi depresi pada tahap perkembangan lainnya, seperti

masa kanak-kanak, dewasa, maupun lansia. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian di daerah-daerah lain yang juga dianggap memiliki tingkat depresi yang tinggi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti tentang perbedaan gender terhadap prevalensi kemunculan depresi.