

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan depresi pada siswa SMAN 3 Kecamatan Sungai Apit. Artinya semakin tinggi optimisme siswa SMAN 3 Kecamatan Sungai Apit maka akan semakin rendah kecenderungan depresinya. Sebaliknya, semakin rendah optimisme siswa SMAN 3 Kecamatan Sungai Apit maka akan semakin tinggi kecenderungan depresinya. Sumbangan efektif optimisme terhadap depresi dalam penelitian ini adalah 52,4%. Dengan kata lain, optimisme memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap depresi.

#### **B. Saran**

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

Optimisme yang tinggi pada siswa dipertahankan agar menjadi optimal sehingga dalam kehidupan sehari-hari siswa dapat menjalani dengan penuh rasa percaya diri dan tetap semangat, sehingga akan terhindar dari kecenderungan depresi.

##### **2. Institusi Sekolah**

Institusi sekolah diharapkan dalam menjalankan tugasnya terus melakukan upaya untuk menghasilkan siswa yang optimis dan bermutu tinggi sesuai dengan tuntutan dan harapan masyarakat di masa depan, jika terjadi penurunan prestasi maka pihak sekolah harus dengan sigap mencari tahu penyebabnya. Guru

diharapkan mampu mengenali gejala-gejala kemunculan depresi pada siswa agar tidak sampai berkembang kepada taraf depresi yang lebih berat.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat lebih mengungkap masalah-masalah yang berhubungan dengan depresi pada remaja, seperti masalah depresi lainnya yang setiap individu memiliki sebab yang berbeda-beda. Diharapkan agar masalah tersebut tidak menjadi suatu masalah yang semakin melebar dan semakin banyak terjadi dikalangan remaja lainnya.