

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian terkait pengaruh pola asuh dan *hardiness* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di Kota Bandung memperoleh kesimpulan bahwa jenis pola asuh *authoritative* dan *hardiness* tidak berpengaruh terhadap kecenderungan depresi. Pola asuh ini, yang ditandai dengan sifat responsif dan interaksi sosial antara orang tua dan anak, serta *hardiness* yang tinggi, dapat membantu anak menghadapi berbagai masalah negatif seperti depresi.

Pola asuh *authoritarian* dan *hardiness* memiliki pengaruh terhadap kecenderungan depresi. Pengasuhan ini, yang melibatkan tuntutan tinggi dan standar ketat, serta anak dengan *hardiness* rendah, dapat meningkatkan risiko depresi.

Pola asuh *permissive* dan *hardiness* tidak menunjukkan pengaruh terhadap depresi. Meskipun pola asuh *permissive* melibatkan kurangnya tuntutan namun tetap ada kehangatan dan kebebasan dari orang tua, anak dengan *hardiness* tinggi dapat mengatasi situasi negatif dengan baik.

Pola asuh *rejecting/neglecting* dan *hardiness* juga tidak berpengaruh terhadap kecenderungan depresi. Pola asuh ini, yang dicirikan oleh kurangnya tuntutan dan keterlibatan orang tua, serta anak dengan *hardiness* tinggi, menunjukkan kemampuan untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi.

#### **5.2 Saran/Rekomendasi**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan dari hasil penelitian ini mahasiswa dapat peduli dengan diri sendiri dan mampu menghadapi situasi yang dapat menimbulkan dampak negatif seperti depresi dengan meramalkan peristiwa yang akan dihadapi. Lalu, mahasiswa dapat belajar untuk mengidentifikasi gejala awal depresi dan mencari bantuan ketika diperlukan.

##### **2. Bagi Orang Tua**

Hasil penelitian ini dapat mendorong para orang tua untuk

menerapkan pola asuh yang baik dalam mendukung perkembangan perilaku maupun emosional. Selain itu, orang tua diharapkan dapat memperkuat komunikasi dengan anak dan dapat membuka pintu untuk berdiskusi terbuka mengenai tekanan atau tantangan yang dihadapi. Hal ini bertujuan agar orang tua dapat membantu anak-anak mereka mengatasi tantangan emosional dan mental dengan lebih baik.

### **3. Bagi Peneliti Lain**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan pada variabel yang sama atau terkait. Lalu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi dan mencari lebih jauh faktor-faktor yang memengaruhi.