BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dan tekanan teman sebaya dengan depresi pada remaja di kota Semarang. Citra tubuh dan tekanan teman sebaya berperan sebagai prediktor yang sangat signifikan terhadap resiko depresi pada remaja.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja

   Remaja dapat berlatih melakukan afirmasi diri (*self affirmation*) dan perawatan diri (*self care*) guna menumbuhkan citra tubuh yang lebih positif. Remaja juga diharapkan dapat meningkatkan sikap asertif sehingga dapat mengurangi adanya tekanan dalam pergaulan dengan teman sebaya, serta dapat menciptakan lingkungan pertemanan yang lebih positif.

   Bagi remaja yang mengalami depresi dapat segera meminta bantuan tenaga profesional (Psikiater maupun Psikolog) melalui Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Pusat di *call center* 119,

HIMPSI Jawa Tengah (https://www.himpsijateng.org), dan/atau melalui Pusat Psikologi Terapan Unika Soegijapranata Semarang (http://www.unika.ac.id/ppt) guna membantu mengatasi gejala depresi tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat mengkaji mengenai topik serupa dengan penelitian ini diharapkan memperhatikan faktor lain selain citra tubuh dan tekanan teman sebaya. Faktor lain masih banyak yang dapat memengaruhi depresi pada remaja.

Pada pengambilan data, dapat menambahkan jumlah responden sehingga hasil analisis dapat dijadikan acuan maupun di generalisasikan pada remaja lainnya. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan perbedaan sosio-demografik antar responden sehingga hasil analisis dapat lebih luas lagi.