

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dan rumusan masalah yang telah dijawab dalam penelitian ini, maka disebutkan beberapa kesimpulan di bawah ini:

1. Tingkat konsep diri santri yang menjadi pengurus PPP. Al-Lathifiyyah I Tambak beras Jombang berada dalam kategori positif dengan prosentase 100%.
2. Tingkat depresi santri yang menjadi pengurus PPP. Al-Lathifiyyah I Tambak beras Jombang berada dalam kategori sedang dengan prosentase 38,3%, ringan dengan prosentase 38,3%, normal 20,0%, dan berat dengan prosentase 3,3%.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan depresi pada santri yang menjadi pengurus pondok pesantren putri Al-Lathifiyyah I Tambak beras Jombang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka ada beberapa hal yang perlu direkomendasikan kepada beberapa pihak, diantaranya adalah:

1. Bagi Pengurus

Bagi para pengurus disarankan agar bisa menerapkan gaya hidup sehat agar tidak memicu adanya gejala depresi, misalkan dengan menerapkan makan sehat dan memberi nutrisi pada tubuh, tidur teratur, dan menciptakan lingkungan yang sehat.

2. Bagi Pesantren

Bagi pesantren disarankan untuk mengadakan kegiatan yang positif, agar santri yang mengalami depresi bisa berkurang, dan menciptakan lingkungan yang sehat. Misalkan dengan diadakannya pelatihan-pelatihan untuk mengatasi stres dan depresi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji variabel terikat yang sama disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain sebagai variabel bebas yang mungkin berpengaruh.

