

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, penelitian ini menarik kesimpulan yang menjawab rumusan masalah mengenai peran komunikasi interpersonal keluarga dalam mengurangi gejala depresi pada dewasa muda di Kota Depok. Ditemukan bahwa aturan-aturan komunikasi interpersonal dalam keluarga, sebagaimana dijelaskan dalam *Relationship Rules Theory*, memainkan peran yang krusial dan aktif dalam membentuk pengalaman psikologis dewasa muda yang mengalami gejala depresi. Aturan tersebut tidak bersifat netral, melainkan berfungsi sebagai faktor protektif atau sebaliknya, menjadi faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi individu.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

1. Penelitian di masa depan dapat mengadopsi desain studi kasus keluarga, dengan melibatkan wawancara tidak hanya dengan dewasa muda tetapi juga dengan orang tua mereka. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih seimbang dan komprehensif mengenai dinamika interaksi yang terjadi dari berbagai sudut pandang.
2. Disarankan untuk melakukan penelitian komparatif yang membandingkan peran komunikasi interpersonal keluarga dalam konteks depresi antara wilayah urban seperti Depok dengan wilayah rural di Indonesia. Studi semacam ini dapat mengungkap bagaimana faktor budaya dan sosial yang berbeda memengaruhi pola komunikasi keluarga terkait kesehatan mental.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, penulis merumuskan beberapa saran yang terbagi menjadi saran akademis dan saran praktis.

1. Bagi **keluarga**, disarankan untuk secara sadar membangun dan mengevaluasi kembali aturan komunikasi yang berlaku. Keluarga didorong untuk

menciptakan rutinitas interaksi yang berkualitas, melatih keterampilan mendengarkan secara aktif, dan memberikan validasi emosional, terutama saat anggota keluarga menunjukkan tanda-tanda tekanan psikologis. Menganggap kesehatan mental sebagai isu kesehatan yang wajar adalah langkah pertama menuju terciptanya keluarga yang suportif.

2. Bagi **praktisi kesehatan mental (psikolog dan konselor)**, disarankan untuk lebih melibatkan aspek keluarga dalam proses asesmen dan intervensi pada klien dewasa muda dengan gejala depresi. Program psikoedukasi yang ditujukan bagi keluarga mengenai pentingnya pola komunikasi yang sehat dapat menjadi bagian integral dari rencana terapi untuk mempercepat pemulihan klien.
3. Bagi **masyarakat umum dan institusi pendidikan**, disarankan untuk meningkatkan literasi mengenai kesehatan mental yang menekankan peran vital keluarga sebagai sistem pendukung utama. Kampanye atau seminar dapat difokuskan pada cara membangun komunikasi keluarga yang empatik sebagai langkah preventif untuk menjaga kesejahteraan mental generasi muda.