

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, ditemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kesepian terhadap perilaku *self-harm*. Regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan *self-harm* ($r = 0,357$; $p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *self-harm*. Sementara itu, kesepian juga berhubungan signifikan dengan *self-harm* ($r = 0,321$; $p = 0,000$), di mana semakin tinggi tingkat kesepian, semakin besar pula kerentanan terhadap perilaku *self-harm*. Hasil regresi linear berganda menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesepian secara simultan mampu menjelaskan 32,7% variasi perilaku *self-harm* ($R^2 = 0,327$; $F = 32,535$; $p < 0,045$). Secara parsial, regulasi emosi ($\beta = 0,165$; $p < 0,000$) dan kesepian ($\beta = 0,231$; $p < 0,000$) sama-sama berpengaruh signifikan terhadap *self-harm*, dengan kesepian sebagai faktor yang paling dominan. Hal ini menegaskan bahwa perasaan kesepian merupakan faktor risiko utama yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pencegahan perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyampaikan saran kepada pihak-pihak terkait dengan harapan saran tersebut dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi pengembangan penelitian di masa mendatang. Adapun saran yang diajukan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

Agar dapat mengurangi risiko munculnya perilaku *self-harm*, mahasiswa diharapkan lebih mengenali, memahami, dan menerima diri

sendiri secara positif. Penting bagi mahasiswa untuk melatih kemampuan regulasi emosi, seperti mengenali perasaan, mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat, serta mencari strategi koping yang adaptif ketika menghadapi tekanan atau masalah. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk membangun dan menjaga hubungan sosial yang suportif guna mengurangi perasaan kesepian, misalnya dengan menjalin komunikasi yang lebih terbuka dengan teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar, serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami kesulitan yang berat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku *self-harm* pada mahasiswa selain regulasi emosi dan kesepian, seperti dukungan sosial, stres akademik, trauma masa lalu, maupun tingkat resiliensi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda, baik dari segi usia, latar belakang pendidikan, maupun lingkungan sosial, agar diperoleh gambaran yang lebih luas dan beragam. Peneliti juga dianjurkan untuk menggunakan metode penelitian lain, seperti pendekatan kualitatif atau mixed methods, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang melatarbelakangi perilaku *self-harm* pada mahasiswa.