

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keputusan dan perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri (*Non-Suicidal Self-Injury/NSSI*) pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat hubungan positif antara keputusan dan NSSI. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0,029$ dengan $p = 0,024$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keputusan dan NSSI. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah dijelaskan, peneliti memahami bahwa peneliti jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti menyampaikan beberapa saran berikut.

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, yaitu mahasiswa, diharapkan dapat lebih mengenali dan memahami pentingnya kondisi psikologis pribadi, termasuk perasaan putus asa yang mungkin muncul selama menjalani masa perkuliahan. Mahasiswa juga diharapkan lebih proaktif dalam mencari bantuan, baik kepada teman dekat, keluarga, maupun tenaga profesional ketika mengalami tekanan emosional. Menyadari bahwa perilaku menyakiti diri bukanlah solusi, melainkan sinyal bahwa individu membutuhkan pertolongan, merupakan langkah awal penting dalam menjaga kesehatan mental.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menyoroti hubungan antara keputusan dan NSSI tanpa mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berperan sebagai mediator atau moderator, seperti regulasi emosi, pengalaman trauma masa lalu, atau dukungan sosial. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian yang lebih kompleks dengan melibatkan lebih dari satu variabel psikologis. Penggunaan pendekatan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) juga disarankan agar mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika keputusan dan perilaku NSSI dari

pengalaman subjektif responden. Selain itu, metode pengumpulan data secara langsung dapat memperkuat validitas hasil dan membangun keterlibatan yang lebih erat antara peneliti dan subjek penelitian.