

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecemasan pada dewasa awal yang melakukan *self-harm*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami oleh dewasa awal yang melakukan *self-harm*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dirasakan oleh dewasa awal yang melakukan *self-harm*.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,020, yang berarti bahwa kesepian memengaruhi kecemasan sebesar 2%, sedangkan 98% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi emosi, harga diri (*self-esteem*), riwayat trauma, kurangnya dukungan sosial, pola pikir negatif, serta kondisi kesehatan mental lainnya. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa kesepian yang dialami oleh dewasa awal yang melakukan *self-harm* sebesar 88% termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan tingkat kecemasannya juga berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 52,4% ($N = 210$). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini, yaitu dewasa awal yang melakukan *self-harm*, memiliki tingkat kesepian dan kecemasan yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Saran bagi dewasa awal yang melakukan *self-harm* dengan tingkat kecemasan yang tinggi dan sedang diharapkan untuk berupaya mengurangi perasaan kesepian dengan membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang lebih bermakna, serta membuka diri terhadap dukungan dari orang-orang terdekat. Dengan adanya keterhubungan sosial yang positif, diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Sementara itu, bagi dewasa awal yang melakukan *self-harm* dengan tingkat kecemasan yang rendah, diharapkan mampu mempertahankan kondisinya dengan terus menjaga kualitas hubungan interpersonal dan tidak menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga perasaan kesepian dapat diminimalkan dan kecemasan tetap terkendali.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa pengaruh kesepian terhadap kecemasan hanya sebesar 2%, sedangkan sisanya 98% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti permasalahan yang sama atau mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk melakukan kajian lanjutan terhadap faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecemasan pada dewasa awal yang melakukan *self-harm*, seperti

regulasi emosi, harga diri, riwayat trauma, dukungan sosial, atau kondisi kesehatan mental lainnya. Selain itu, pada penelitian mendatang yang menggunakan subjek yang sama, disarankan untuk menambahkan informasi mengenai identitas subjek seperti riwayat *self-harm*, frekuensi perilaku, serta jenis terapi atau dukungan psikologis yang pernah diikuti, guna melihat perbedaan tingkat kecemasan dan kesepian berdasarkan karakteristik tersebut.