

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *self-criticism* dengan *self-harm* pada mahasiswa, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan cenderung memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan *self-harm*. Mahasiswa yang merasa dirinya tidak memadai, tidak cukup mampu, sering menyalahkan diri, merasa gagal, atau merasa dirinya tidak cukup baik, serta mahasiswa yang memiliki kecenderungan membenci diri, merasa jijik, marah, atau ingin menghukum dirinya, cenderung lebih berisiko melakukan *self-harm* sebagai cara untuk melampiaskan atau mengatasi tekanan emosional yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecenderungan *self-criticism* yang rendah juga cenderung memiliki kecenderungan *self-harm* yang rendah. Dengan demikian, *self-criticism* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan munculnya perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Selain itu, sebagian mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kecenderungan *self-harm* pada kategori rendah, sedangkan tingkat *self-criticism* mayoritas berada pada kategori sedang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa, khususnya yang memiliki kecenderungan *self-criticism* disarankan untuk mulai mengenali pikiran-pikiran negatif yang sering muncul ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, kemudian menggantinya dengan penilaian diri yang lebih realistis. Selain itu, mahasiswa dapat menerapkan strategi coping yang adaptif, seperti menuliskan perasaan dalam jurnal, berdiskusi dengan teman atau keluarga yang dipercaya, mengikuti kegiatan yang membantu mengelola stres, serta memanfaatkan layanan konseling apabila muncul dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi kecenderungan *self-criticism* sehingga risiko munculnya perilaku *self-harm* dapat diminimalkan.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Pihak perguruan tinggi disarankan dapat mengembangkan program pencegahan *self-harm* yang diarahkan pada upaya mengurangi *self-criticism* pada mahasiswa. Program tersebut dapat diwujudkan melalui penyelenggaraan psikoedukasi mengenai *self-criticism* dan *self-harm* tiap setahun sekali, terlebih khusus mengenai cara mengenali dan mengelola *self-criticism*, serta penguatan layanan konseling kampus agar mahasiswa lebih mudah memperoleh bantuan psikologis sejak dini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang diduga berkaitan dengan *self-harm*, seperti *emotional dysregulation*, depresi, *childhood trauma*, maupun dukungan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik pengambilan sampel yang menghasilkan karakteristik responden yang lebih beragam dari segi jenis kelamin, program studi, maupun asal perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih luas.