

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara disregulasi emosi dengan *self-harm* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat disregulasi emosi yang dialami oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan untuk terlibat dalam *self-harm*. Sebaliknya, semakin rendah disregulasi emosi, maka semakin rendah pula kecenderungan *self-harm*. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa disregulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *self-harm*. Berdasarkan hasil kategorisasi, menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada tingkat disregulasi emosi sedang dan *self-harm* rendah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara disregulasi emosi dengan *self-harm* pada mahasiswa, disarankan agar mahasiswa mengikuti kegiatan atau pelatihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, seperti pelatihan pengelolaan emosi

dan manajemen stres. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat lebih mampu mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan, sehingga dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan perilaku *self-harm*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *self-harm*, seperti depresi, kecemasan, impulsivitas, dukungan sosial, trauma masa kecil, maupun strategi koping. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan subjek dengan karakteristik yang lebih beragam, seperti mahasiswa dari berbagai wilayah, jenjang pendidikan, program studi, maupun kelompok usia yang lebih luas, sehingga hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal atau metode campuran (*mixed methods*) agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan perilaku *self-harm*.