

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *self-harm*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami, maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku *self-harm*. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kesepian memberikan kontribusi sebesar 3,3% terhadap kecenderungan perilaku *self-harm*, yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, masih terdapat sebesar 96,7% variasi kecenderungan perilaku *self-harm* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel kesepian yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau diharapkan dapat mengurangi perasaan kesepian dengan membangun hubungan sosial yang sehat, seperti menjalin komunikasi yang lebih intens dengan keluarga, memperluas relasi pertemanan, serta aktif mengikuti

organisasi atau komunitas di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan emosional, misalnya dengan melakukan aktivitas yang disukai, berupaya berpikir secara positif, berolahraga, atau mencari bantuan profesional ketika mengalami kesulitan dalam mengelola emosi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan metode pengumpulan data yang lebih terkontrol, misalnya melalui pengisian kuesioner secara langsung, sehingga proses pengisian dapat dipantau dan potensi pemberian jawaban yang kurang serius atau kurang akurat oleh responden dapat diminimalkan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selanjutnya, penelitian ini secara spesifik melibatkan mahasiswa rantau yang memiliki riwayat melakukan perilaku *self-harm*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan mahasiswa rantau secara umum tanpa mensyaratkan adanya riwayat *self-harm*. Hal tersebut memungkinkan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara kesepian dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa rantau berdasarkan kondisi partisipan tanpa terlebih dahulu membatasi partisipan berdasarkan riwayat perilaku *self-harm*. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian hanya memberikan kontribusi sebesar 3,3% terhadap

perilaku *self-harm* pada mahasiswa rantau, maka saran bagi penelitian selanjutnya adalah untuk mempertimbangkan variabel lain yang juga berpengaruh signifikan terhadap *self-harm* pada mahasiswa rantau. Mengingat bahwa masih terdapat 96,7% variabel lain yang dapat mempengaruhi *self-harm*, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan variabel.