

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kematangan emosi terhadap *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi dan *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa, dimana pengaruh antara kedua variabel ini sebesar 35.3%. Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan hasil bahwa 9% mahasiswa yang melakukan *non suicidal self-harm behavior* berada pada tingkat kematangan emosi kurang stabil, 84% berada pada tingkat kematangan emosi tidak stabil, 3% berada pada tingkat sangat tidak stabil, 2% berada pada tingkat sangat stabil dan 2% lainnya berada pada tingkat cukup stabil. Sedangkan untuk *non suicidal self-harm behavior*, 50% subjek berada pada kategorisasi rendah dan 50% berada pada kategorisasi tinggi.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diusulkan oleh peneliti untuk dijadikan pertimbangan dari berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian berikutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti menggunakan alat ukur yang sama dengan penelitian ini khususnya untuk skala variabel x,

disarankan untuk menggunakan alat ukur dengan lengkap beserta frekuensi setiap itemnya agar lebih memperkaya data penelitian.

2. Bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk meneliti terkait topik yang sama, disarankan untuk menggunakan lokasi penelitian yang lebih besar sehingga dapat menggeneralisasi secara lebih luas.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti juga mengusulkan saran praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian terdapat 84% dari jumlah sampel mahasiswa yang berada pada tingkat kematangan emosi tidak stabil. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar mahasiswa dapat mencari upaya untuk meningkatkan kematangan emosi, seperti dengan mengembangkan pemikiran yang positif maupun melakukan *coping stress* yang lebih *adaptive* dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat, memanfaatkan hobi yang dimiliki dan sebagainya, dibandingkan dengan melakukan *non suicidal self-harm behavior*.
2. Bagi orang tua, hendaknya dapat lebih memperhatikan, dan membantu anak dalam meningkatkan kematangan emosi serta mengontrol kegiatan anak terkait perilaku yang baik maupun buruk untuk dilakukan, dan juga menjalin komunikasi yang baik dan efektif dengan anak, seperti selalu menyediakan waktu untuk membicarakan perasaan dan kegiatan sehari-hari antar anak dan orang tua.

3. Bagi pihak kampus, berdasarkan hasil penelitian ini 84% mahasiswa pada sampel penelitian ini yang melakukan *non suicidal self-harm behavior* berada pada tingkat kematangan emosi tidak stabil, hendaknya pihak kampus dapat membantu upaya peningkatan kestabilan kematangan emosi mahasiswa dengan memaksimalkan kegiatan-kegiatan kampus yang bermanfaat agar mahasiswa memiliki sarana *coping stress* yang *maladaptive* serta mengadakan webinar-webinar rutin terkait kesehatan mental sebagai upaya membantu menurunkan keparahan *non suicidal self-harm behavior*.

