

## BAB V

### KESIMPULAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *adversity quotient* dengan *self-harm* pada mahasiswa. Hubungan *adversity quotient* dengan *self-harm* pada penelitian ini memiliki arah negatif, yang berarti bahwa peningkatan *adversity quotient* akan diiringi dengan penurunan *self-harm* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki maka semakin tinggi *self-harm* pada mahasiswa.

Selain itu, terdapat juga gambaran masing-masing variabel yang diteliti. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *self-harm* yang rendah dan tingkat *adversity quotient* yang sedang. Pada variabel *self-harm*, bentuk *self-harm* yang paling sering muncul adalah *severe scratching* dan bentuk *self-harm* yang paling jarang muncul adalah *burning*. Sedangkan pada variabel *adversity quotient*, mahasiswa menilai dirinya mampu menerima kesulitan dengan positif serta memiliki persepsi lebih rendah pada kemampuan bertahan menghadapi kesulitan.

#### 5.2 Saran

Terdapat beberapa saran atau masukan yang diusulkan peneliti sebagai pertimbangan untuk berbagai pihak terkait dengan hasil penelitian ini, yaitu:

### 5.2.1 Saran Metodologis

Berikut beberapa saran metodologis penelitian yang dapat dipertimbangkan untuk peneliti selanjutnya.

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik serupa dapat mengeksplorasi variabel lain yang dapat berpotensi memiliki hubungan dengan *self-harm*. Hal ini dikarenakan temuan penelitian ini mendapatkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara *adversity quotient* dengan *self-harm*, sehingga masih ada banyak variabel lain yang mungkin berhubungan lebih kuat dengan *self-harm* seperti dukungan sosial dan regulasi emosi.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan alat ukur yang sama untuk variabel *self-harm*, disarankan untuk menambahkan pertanyaan terbuka pada item terakhir terkait bentuk *self-harm* mana yang menyebabkan partisipan dirawat di rumah sakit. Hal ini dikarenakan item terakhir tidak termasuk dalam total skor dan hanya sebagai informasi tambahan untuk melihat berapa kali partisipan melakukan *self-harm* yang menyebabkan mereka harus mendapatkan perawatan medis. Maka, pertanyaan terbuka ini berguna untuk memperkaya data penelitian.

### 5.2.2 Saran Praktis

Adapun saran praktis yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan untuk meningkatkan *adversity quotient* sebagai sumber internal dalam merespon dan menghadapi suatu kesulitan. Hal ini dikarenakan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa tergolong sedang. Maka, *adversity quotient* penting untuk dipertahankan bahkan ditingkatkan agar dapat meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Hal yang dapat dilakukan meliputi mengambil tindakan untuk mengendalikan kesulitan, bersedia mengambil resiko dan bertanggung jawab saat mengalami kesulitan, mengubah pola pikir terhadap kesulitan, mencari solusi untuk mengatasi kesulitan, dan tidak menghindar dari kesulitan. Dengan begitu, hal ini diharapkan dapat menurunkan risiko perilaku *self-harm* yang dilakukan mahasiswa.
2. Bagi pihak kampus, sebaiknya lebih memperhatikan isu *self-harm* pada mahasiswa. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *self-harm* yang rendah. Namun, tetap ditemukan sejumlah mahasiswa yang memiliki tingkat *self-harm* yang tinggi juga. Oleh karena itu, isu ini tetap harus diperhatikan oleh pihak kampus yang dapat dilakukan dengan mengadakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan dapat menjadi sarana untuk mengurangi perilaku *self-harm*. Contoh kegiatan yang dapat diberikan adalah seminar atau webinar kesehatan mental yang dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Pihak kampus juga dapat melakukan identifikasi dini dengan melakukan

*screening* awal pada mahasiswa sehingga dapat mendeteksi mahasiswa yang rentan dan melakukan intervensi dini. Kemudian, pihak kampus dapat menyediakan layanan konseling dengan psikolog yang dapat diakses dengan mudah oleh mahasiswa.

