

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan stress akademik dan resiliensi dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas menunjukkan stres akademik sedang.
2. Resiliensi pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas menunjukkan resiliensi tinggi.
3. *Self-harm* pada mahasiswa Keperawatan Universitas menunjukkan mahasiswa tidak memiliki kecenderungan *self-harm*.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *Self-harm* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas dengan kekuatan korelasi yang sedang arah hubungan yang positif, yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan perilaku *Self-harm* pada mahasiswa. Keperawatan Universitas Andalas dengan kekuatan korelasi yang lemah dan arah hubungan yang negatif, yang artinya semakin

rendah resiliensi maka semakin tinggi kecenderungan perilaku Self-Harm pada mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan disarankan untuk mengelola stres akademik secara lebih teratur, terutama dengan membagi pengerjaan tugas dan persiapan ujian sejak awal agar beban tidak menumpuk di waktu tertentu. Mahasiswa juga perlu melatih kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku saat berada dalam tekanan, misalnya dengan membuat skala prioritas harian, mengurangi kebiasaan menunda tugas, serta menggunakan cara sederhana untuk menenangkan diri ketika stres seperti latihan pernapasan, teknik *grounding*, atau *journaling*. Selain itu, mahasiswa diharapkan lebih peka terhadap bentuk coping negatif dan menggantinya dengan coping yang positif. Mahasiswa juga dianjurkan untuk tidak memendam masalah sendiri dan mulai mencari bantuan lebih awal melalui teman sebaya, atau layanan konseling kampus ketika mulai merasa kewalahan secara emosional maupun akademik.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat mempertimbangkan penataan beban akademik mahasiswa agar distribusi tugas dan jadwal ujian lebih seimbang, sehingga tekanan akademik tidak menumpuk pada waktu

tertentu. Selain itu, institusi juga dapat meningkatkan dukungan akademik yang bersifat praktis, misalnya melalui pengarahan persiapan ujian, sesi review materi singkat, maupun pembekalan strategi belajar dan manajemen waktu. Selain itu, institusi juga dapat mempertimbangkan upaya promotif yang sederhana namun efektif, misalnya dengan menempelkan poster atau media edukasi singkat di area strategis kampus, yang berisi informasi mengenai tanda-tanda stres akademik, cara coping yang sehat, serta alur akses bantuan/konseling yang tersedia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan perilaku *self-harm*, seperti dukungan sosial, strategi coping, regulasi emosi dan *self-esteem*. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti metode kualitatif untuk menggali lebih dalam faktor penyebab dan pengalaman mahasiswa terkait *self-harm*. Selain itu, disarankan agar penelitian dilakukan pada populasi yang lebih luas, misalnya mahasiswa dari berbagai program studi, sehingga hasil penelitian dapat lebih general dan memperkaya bukti ilmiah terkait faktor risiko serta faktor protektif perilaku *self-harm* pada mahasiswa.