

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022, 2023, dan 2024, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden yang pernah melakukan NSSI dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rata-rata usia 20 tahun dan mayoritas berada pada semester 7 serta berasal dari luar Sumatera Barat.
2. Lebih dari setengah total responden pernah melakukan NSSI dengan bentuk NSSI yang paling banyak dilakukan adalah menyiksa diri dengan pikiran menyalahkan diri sendiri.
3. Sebagian besar responden yang pernah melakukan NSSI memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self-compassion* dengan perilaku NSSI, dimana semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kecenderungan melakukan NSSI.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis memiliki saran sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam, misalnya wawancara atau kuesioner langsung, untuk meminimalkan bias dan *underreporting*, membatasi rentang waktu kejadian NSSI pada instrumen, menggunakan instrumen yang mengidentifikasi NSSI lebih mendalam, dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi NSSI, seperti faktor psikologis (misalnya depresi atau kecemasan), faktor keluarga, maupun pengalaman traumatis, sehingga

hubungan antara variabel penelitian dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

2. Bagi institusi pendidikan, Program Studi Kedokteran bersama bagian kemahasiswaan diharapkan dapat memperkuat program promotif dan preventif kesehatan mental, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa rantau, melalui bimbingan konseling mahasiswa serta pelatihan pengelolaan emosi dan *self-compassion* untuk menurunkan risiko NSSI.
3. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental diri sendiri untuk mencari bantuan profesional apabila mengalami distress psikologi atau kecenderungan melakukan perilaku NSSI.

