

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh *mattering* (X) terhadap ide bunuh diri (Y) yang dimediasi oleh *perceived burdensomeness* (Z) pada mahasiswa di Jawa Barat. Variabel *perceived burdensomeness* dapat memediasi secara penuh pengaruh *mattering* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa di Jawa Barat.
2. *Mattering* (X) memiliki pengaruh negatif sebesar 15.1% yang signifikan terhadap ide bunuh diri (Y) pada mahasiswa di Jawa Barat.
3. *Mattering* (X) memiliki pengaruh negatif sebesar 34.4% yang signifikan terhadap *perceived burdensomeness* (Z) pada mahasiswa di Jawa Barat.
4. *Perceived Burdensomeness* (Z) memiliki pengaruh positif sebesar 41,7% yang signifikan terhadap ide bunuh diri (Y) pada mahasiswa di Jawa Barat.

#### 5.2 Rekomendasi

Penelitian ini merekomendasikan beberapa hal penting, yaitu sebagai berikut.

1. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya
  - a. Disarankan untuk melakukan penelitian pada populasi dengan permasalahan yang lebih spesifik atau populasi dengan risiko yang lebih tinggi. Misalnya, orang dengan gangguan mental tertentu, mengingat gangguan mental menjadi salah satu faktor yang memengaruhi ketiga variabel dalam penelitian ini.
  - b. Disarankan untuk menjangkau responden dengan proporsi jenis kelamin yang lebih setara. Hal ini penting untuk dipertimbangkan karena jenis kelamin menjadi karakteristik demografis yang memengaruhi variabel ide bunuh diri.
  - c. Disarankan untuk melakukan penelitian yang mendalami permasalahan-permasalahan khusus pada jenjang perkuliahan tertentu.

Karena menurut hasil uji beda, tingkat perkuliahan dapat menyebabkan perbedaan pada ide bunuh diri dan *perceived burdensomeness*.

- d. Disarankan untuk melibatkan daerah-daerah dengan perguruan tinggi di Jawa Barat secara lebih luas dan proporsional, untuk mendapatkan hasil yang lebih mewakili. Kemudian direkomendasikan pula untuk lebih mempertimbangkan latar belakang budaya yang berbeda pada mahasiswa, karena hal tersebut mungkin dapat memengaruhi variabel-variabel yang diteliti.
2. Rekomendasi untuk Mahasiswa di Jawa Barat
    - a. Mahasiswa di Jawa Barat diharapkan untuk senantiasa menghayati bahwa dirinya berarti dan bukanlah beban bagi orang-orang di sekitarnya, dengan melihat secara saksama bahwa ada orang-orang di hidup mereka yang memperhatikan, memedulikan, dan mengandalkan mereka bahkan di saat-saat yang sulit sekalipun.
    - b. Ketika suatu saat mahasiswa merasa dirinya tidak berarti dan muncul persepsi bahwa dirinya adalah beban, mahasiswa harapannya dapat memahami bahwa persepsi tersebut belum tentu benar dan diperlukan evaluasi yang lebih mendalam (termasuk pandangan dari orang lain) untuk menyadari betapa berartinya keberadaan mereka di dunia.
    - c. Mahasiswa diharapkan dapat terbuka kepada orang-orang terdekat apabila sedang merasa tidak baik-baik saja. Jika sedang memerlukan bantuan, maka beri tahu orang-orang tersebut agar mereka bisa memberikan dukungan yang dibutuhkan mahasiswa.
    - d. Jika persepsi negatif tentang diri mulai mengarah pada pikiran untuk berhenti melanjutkan hidup, sebaiknya mahasiswa segera mencari bantuan dari orang-orang sekitar atau mencari bantuan profesional.
  3. Rekomendasi untuk Pihak Perguruan Tinggi
    - a. Pihak perguruan tinggi harapannya dapat turut berkontribusi dalam memupuk rasa berarti pada diri mahasiswa, dengan banyak memberikan apresiasi, dukungan, dan kesempatan untuk mahasiswa mengaktualisasikan dirinya.
    - b. Pihak perguruan tinggi harapannya dapat memberikan perhatian terkait pencegahan fenomena bunuh diri pada mahasiswa, dengan mengadakan

program-program seperti asesmen faktor risiko bunuh diri, layanan konseling, tim pencegah bunuh diri, dan seminar/pelatihan seputar penanggulangan bunuh diri bagi mahasiswa dan seluruh pihak kampus.

4. Rekomendasi untuk Pihak Profesional

- a. Pihak profesional (psikolog, psikiater, tenaga pendidik, dan lembaga-lembaga yang bergerak dalam bidang psikologi) dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mempertimbangkan *perceived burdensomeness* dan *mattering* sebagai target intervensi dalam pencegahan bunuh diri pada klien.

5. Rekomendasi untuk Masyarakat Umum

- a. Masyarakat umum terutama orang-orang di sekitar mahasiswa (keluarga, teman, pasangan, dll.), diharapkan dapat saling memberi dampak positif bagi satu sama melalui hubungan interpersonal yang sehat, dengan memprioritaskan rasa signifikan dan meminimalisir tindakan yang dapat membuat orang lain merasa menjadi beban.
- b. Masyarakat umum juga diharapkan tidak memberi respon negatif pada individu yang menunjukkan kecenderungan bunuh diri dan lebih menciptakan ruang lingkup yang membuat mereka nyaman untuk terbuka dan mencari bantuan.