

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-love* terhadap *insecurity* pada sebagian besar mahasiswa di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Kesimpulan tersebut didapat dari hasil sebagai berikut:

1. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan *self-love* dengan tingkat *self-love* **tinggi** yang menunjukkan tingkat ketercapaian 83.11%. Hal ini menggambarkan bahwa individu umumnya berproses dan berpikir sebelum bertindak, mampu mengendalikan emosi, memiliki keyakinan akan kebenaran tentang diri sendiri dan kekuatan batin, menunjukkan cinta kepada individu lain, memiliki kemandirian, kenyamanan dalam diri, menghargai keberadaan dan apa yang dimiliki, serta fokus pada sisi fisik dan perawatan pribadi secara positif, meskipun dalam situasi tertentu masih bisa terpengaruh oleh tekanan lingkungan atau emosional, namun mampu kembali ke keseimbangan dengan cepat.
2. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan *insecurity* dengan tingkat *insecurity* **rendah** yang menunjukkan tingkat ketercapaian 50.18%. Hal ini menggambarkan bahwa Individu pada kategori ini menunjukkan rasa *insecure* yang tidak terlalu mengganggu kehidupan sehari-hari. Individu sesekali meragukan kemampuan diri, namun masih dapat menyelesaikan tugas dengan dorongan atau bantuan. Individu mengakui bahwa kompetensinya masih berkembang, namun tidak secara berlebihan merendahkan diri. Perhatian terhadap penampilan lebih bersifat wajar, bukan sebagai bentuk kompensasi terhadap rasa tidak percaya diri. Perbandingan sosial mungkin terjadi, namun tidak sampai memengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri secara drastis.

Individu mulai dapat mengenali kebutuhan pribadi dan menunjukkan upaya untuk merawat diri secara emosional. Penilaian terhadap kemampuan fisik lebih netral dan realistis.

3. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana mengenai pengaruh *self-love* terhadap *insecurity* pada mahasiswa di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon didapatkan nilai signifikansi 0,000, yang berarti kurang dari 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh *self-love* terhadap *insecurity* pada mahasiswa di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Sementara itu, nilai korelasi (R) diperoleh sebesar 0,784 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,615 yang berarti bahwa *self-love* menyumbang pengaruh sebesar 61,5% terhadap peningkatan atau penurunan *insecurity* mahasiswa. Hal ini sesuai dengan nilai koefisien regresi yang memiliki korelasi negatif senilai -0,653, sehingga dapat dikatakan bahwa apabila *self-love* mahasiswa tinggi, maka *insecurity* pada mahasiswa akan rendah. Begitupun sebaliknya, apabila *self-love* mahasiswa rendah maka *insecurity* pada mahasiswa pun akan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti menyampaikan beberapa saran, yang mencakup hal-hal berikut:

1. Bagi mahasiswa
 - a) Diharapkan mahasiswa dapat menerapkan *self-love* sehingga dapat menerima dirinya termasuk kekurangan dan kelebihan dalam diri. *Self-love* akan mendorong mahasiswa untuk berfokus pada perkembangan diri tanpa harus membandingkan diri dengan individu lain, yang pada akhirnya dapat mengurangi perasaan *insecurity*.
 - b) Diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan kemampuan dalam mengelola perasaan *insecurity* agar dapat lebih percaya diri dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri.

2. Bagi Jurusan

Jurusan dapat mengadakan kampanye yang mendukung pertumbuhan *self-love* dan kesehatan mental, kampanye tersebut dapat dilakukan melalui media sosial, diskusi terbuka, seminar dan *workshop*. Dengan adanya kampanye ini, diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya mencintai diri sendiri dan mengurangi perasaan *insecurity* dalam menjalani kehidupan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk memperluas penelitian dengan memperbesar ruang lingkup penelitian, seperti menggunakan sampel yang lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Selanjutnya, dapat mengembangkan instrumen pengukuran dengan melakukan wawancara yang lebih mendalam sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih banyak dan meningkatkan kualitas penelitian.