

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada uji validitas Media Psikoedukasi berupa *Booklet* STOPING untuk mengembangkan pengetahuan *coping* adaptif pada remaja yang melakukan *self injury*, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Booklet* psikoedukasi STOPING tergolong dalam kriteria baik berdasarkan penilaian yang telah diberikan oleh validator, dimana hasil validasi yang dinilai oleh validator atau *professional judgement* menunjukkan angka skor Aiken's V di atas 0,50, yaitu bergerak dari 0,83 - 1,00 dengan kategori sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa media psikoedukasi berupa *booklet* ini teruji valid secara isi mulai dari materi, bahasa dan keterbacaan, serta tampilan keseluruhan, sehingga *booklet* STOPING dapat digunakan untuk mengembangkan pengetahuan *coping* adaptif pada remaja yang melakukan *self injury*.
2. Proses penyusunan *booklet* dimulai pada saat melihat gambaran permasalahan di lapangan yang terkait dengan fenomena *self injury* dan penggunaan strategi *coping* pada remaja yang melakukan *self injury*. Gambaran permasalahan tersebut didapatkan melalui wawancara dengan Psikolog dan remaja yang melakukan *self injury* di Kota Jambi. Proses penyusunan *booklet* dilanjutkan dengan menentukan dan merancang jenis kegiatan dan materi sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Penyusunan materi *booklet* STOPING menggunakan teori *self injury* berupa aspek *self injury*, serta teori *coping* berupa dimensi *coping* adaptif dari Carver. Terakhir merupakan tahap validasi yang menunjukkan bahwa modul psikoedukasi yang dirancang telah divalidasi oleh tiga orang validator yang ditentukan secara *purposive*
3. *Booklet* STOPING (*Strategi Coping*) disusun dan dimodifikasi pelaksanaannya sesuai dengan kebutuhan penelitian yang dirangkum dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama terdiri dari mengenal *self injury* dan tahan diri, serta pertemuan kedua terdiri dari mengenal *coping* dan *Road to STOPING*, alternatif pengganti, serta evaluasi secara keseluruhan yang

dilakukan antara konselor/psikolog dan klien. Penilaian berdasarkan kesesuaian isi *booklet* dengan tujuan pada tiap sesi mendapatkan hasil skor 0,83 – 1,00, maka *booklet* STOPING memiliki isi yang baik dengan skor di atas 0,50 sehingga layak digunakan.

4. Adapun umpan balik berupa evaluasi yang diberikan oleh validator diantaranya, yaitu: memperbaiki urutan penyampaian materi agar lebih runut dan terstruktur untuk memudahkan pembaca dalam memahami bahan bacaan, penambahan kata-kata berupa kalimat pengingat atau dorongan untuk klien juga disarankan oleh validator agar dapat dituliskan pada sesi ‘*Road to STOPING*’, penambahan materi *mindfulness*, *self report*, dan *emotional wheel*, serta merevisi beberapa kata dan mengubah urutan pertanyaan pada *pre-test* dan *post-test*.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, maka dari itu peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **5.2.1 Bagi Masyarakat**

Diharapkan melalui penelitian ini *booklet* STOPING dapat digunakan sebagai media psikoedukasi tertulis dalam memberikan pengetahuan dan informasi kepada remaja yang melakukan *self injury*.

### **5.2.2 Bagi Profesional Kesehatan Mental**

Melalui hasil penelitian ini, *booklet* psikoedukasi STOPING dapat dipertimbangkan untuk digunakan oleh tenaga profesional sebagai alternatif media psikoedukasi dalam proses konseling, sehingga dapat membantu klien remaja yang melakukan *self injury* dalam menumbuhkan kesadaran mengenai strategi *coping* adaptif untuk mengurangi *self injury*.

### **5.2.3 Bagi Remaja dengan *Self Injury*.**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana menumbuhkan pengetahuan terkait strategi *coping* yang lebih adaptif untuk mengurangi *self injury*, serta menjadi salah satu bentuk pencegahan agar remaja tidak kembali melukai diri sendiri.

### **5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan modul dengan media atau topik lainnya yang berkaitan dengan fenomena *self injury*, serta melakukan implementasi dengan melakukan uji coba maupun uji efektivitas.