

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan di SMAS Pelita Raya Kota Jambi, berdasarkan analisis pada bab sebelumnya mengenai hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai efektivitas *art therapy* dalam mereduksi perilaku *non suicidal self injury* menggunakan instrumen angket yang diberikan kepada 6 orang siswa dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum perlakuan tingkat kecenderungan perilaku *non suicidal self injury* tergolong tinggi, dengan rata-rata skor 45,6 dengan presentase 60,88%.
2. Setelah perlakuan, tingkat kecenderungan perilaku *non suicidal self injury* siswa menurun dengan rata-rata skor 42,5 dengan presentase 58,66% dengan tergolong kategori sedang. Hal ini menunjukkan penurunan serta perubahan dari hasil *pre-test* dan *post-test*.
3. Berdasarkan uji hipotesis, nilai Sig (2-tailed) pada paired samples test adalah 0,015 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan dalam kecenderungan perilaku *self injury*. Apabila dianalisis dari pengambilan keputusan dan kriteria penerimaan maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas dari *art therapy* dalam mereduksi perilaku *non suicidal self injury* pada siswa SMAS Pelita Raya Kota Jambi.

B. Saran

Dengan adanya pengaruh *art therapy* (menggambar dan melukis) terhadap penurunan perilaku *non suicidal self injury* pada siswa, maka diajukan saran:

1. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk dapat lebih memberikan dukungan untuk siswa yang mengalami permasalahan sehingga menjebabkan perilaku *self injury* serta dapat mendukung pengembangan *art therapy* (menggambar dan melukis) sebagai wadah untuk siswa, bercerita, meluapkan emosi melalui kegiatan yang positif. Misalnya, memberikan kesempatan bagi guru bimbingan dan konseling mempelajari *art therapy* dalam melakukan konseling melalui pelatihan atau *workshop* untuk membantu siswa dalam penyaluran emosi dan menjadi tempat aman siswa dalam kegiatan pembelajarannya dan pertumbuhannya.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan dapat menggunakan serta mengembangkan *art therapy* (menggambar dan melukis) dalam sesi konseling untuk mengurangi dan mencegah perilaku *non suicidal self injury*.
3. Bagi siswa, diharapkan dapat lebih baik untuk belajar mengeluarkan emosi dengan kegiatan yang positif. Melalui kegiatan ini, siswa dapat menemukan kegiatan positif yang membantu untuk mengurangi perilaku *self injury*, cara mengelola emosi, serta bagaimana cara menyalurkan emosi. Sehingga siswa dapat dengan nyaman

menjalankan kehidupannya di sekolah, lingkungan sosial maupun di lingkungan keluarga.

4. Pada penelitian-penelitian selanjutnya, disarankan agar dapat mengkaji topik ini dengan pendekatan metode dan jenis penelitian yang berbeda. Setiap penelitian tentu memiliki kelebihan dan keterbatasannya masing-masing. Oleh karena itu, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan *art therapy* dalam mengurangi perilaku *non-suicidal self injury*, sehingga dapat menjadi sarana alternatif untuk menyalurkan dorongan negatif ke arah yang lebih positif.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan Dan Konseling

Temuan penelitian yang membuktikan bahwa *art therapy* (menggambar dan melukis) dalam mereduksi perilaku *non suicidal self injury* efektif dalam menurunkan perilaku *self injury* pada siswa. Sehingga dapat diterapkan pada pemberian konseling dengan siswa untuk membantu dalam pengelolaan emosi yang baik. Dengan *art therapy* (menggambar dan melukis) guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan alternatif dalam memberikan layanan ataupun konseling yang membuat siswa merasa lebih nyaman dan memiliki kemauan untuk berubah secara signifikan. Selain itu, guru bimbingan dan konseling perlu melakukan evaluasi secara berkala untuk memastikan bahwa media yang diberikan efektif dan dapat terus ditingkatkan.