

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan peneliti, serta pembahasan yang peneliti paparkan pada bab sebelum ini mengenai perilaku *self harm* yang dilakukan siswi, serta faktor-faktor penyebab siswi melakukan *self harm* dengan indikator faktor lingkungan, faktor psikologis, dan faktor kepribadian. Dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku-perilaku yang terjadi pada siswi termasuk dalam bentuk *Direct Self Injury* atau perilaku menyakiti diri secara langsung yang menyebabkan luka fisik.
 - a. Menyayat kulit pergelangan tangan (*barcode/cutting*), siswi melakukan perilaku ini saat perasaan sedih, marah, atau kecewa sudah benar-benar memuncak dan sulit ditahan.
 - b. Membenturkan dan memukul kepala, siswi melakukan perilaku ini cenderung impulsif yang terjadi spontan saat emosi (kekecewaan) menumpuk dan tak tertahankan lagi.
 - c. Menekan kuku ke telapak tangan, siswi melakukan perilaku ini secara sembunyi untuk melepaskan ketegangan saat berada di sekitar orang.
2. Faktor utama yang menyebabkan siswi melakukan perilaku *self harm* adalah terjadinya konflik keluarga dan konflik pertemanan. Kemudian, didukung dengan faktor psikologis, seperti kurangnya dukungan sosial

dan emosional, kesulitan mengelola emosi, dan anggapan bahwa *self harm* merupakan cara mengalihkan atau melepaskan emosi.

B. Saran

1. Bagi siswi, diharapkan dapat mulai belajar mengenali dan mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat, seperti mengekspresikan diri melalui kegiatan positif, mencari bantuan profesional ketika mengalami tekanan-tekanan emosional, serta membangun relasi yang dapat mendukung nantinya dalam lingkungan sosial.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat lebih peka terhadap kondisi psikologis siswa/i. Perlu adanya program konseling rutin dan pendekatan personal bagi siswa/i yang menunjukkan gejala stres dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Sekolah juga dapat menyediakan wadah untuk menyalurkan emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa/i.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam jumlah partisipan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah subjek dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap perilaku *self harm*, seperti pengaruh media sosial, aspek spiritualitas remaja, dan faktor lainnya.

C. Implikasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self harm* pada remaja, khususnya siswi, dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional

yang tidak tersalurkan secara sehat. Hal ini memberikan implikasi yang penting bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling perlu memperkuat layanan bimbingan pribadi dan sosial guna membantu siswi mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif yang berpotensi mendorong mereka melakukan *self harm*. Ditemukannya perilaku *self harm* pada siswi menegaskan pentingnya layanan konseling individu yang responsif dan empati terhadap masalah psikologis siswa/i. Guru Bimbingan dan Konseling perlu menciptakan ruang yang aman secara psikologis, agar siswa/i merasa nyaman untuk terbuka dan menjelaskan kondisi emosionalnya. Temuan ini juga mengimplikasikan pentingnya pengembangan program pencegahan perilaku menyimpang melalui edukasi tentang kesehatan mental dan manajemen stres, seperti mengadakan seminar, *workshop*, atau kampanye kesehatan mental yang melibatkan siswa/i, guru, dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran bersama terhadap tanda-tanda *self harm* dan cara penanganannya.