

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai permasalahan dari konseli “M” dan konseli “T” yakni sebagai berikut:

1. Gambaran Perilaku *Self Injury* Pada Wanita Dewasa Awal

Berdasarkan penelitian terhadap konseli “M” dan konseli “T” gambaran perilaku *self injury* pada konseli “M” yang ada pada dirinya yakni sebagai berikut: ia sulit untuk menahan emosi dan suka memendam perasaan, sering minder dengan temannya dan tidak percaya diri, sangat sulit untuk menyelesaikan masalah dengan hal yang positif dan memiliki trauma masa kecil serta sulit beradaptasi dengan lingkungannya. Sedangkan pada konseli “T” yang ada pada dirinya yakni sebagai berikut: ia seseorang yang sangat pendiam serta murung, pemalu serta minder dengan teman-temannya, sangat mudah tersinggung dan bawa perasaan, seringkali putus asa, serta sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

2. Faktor Penyebab Perilaku *Self Injury* Pada Wanita Dewasa Awal

Faktor penyebab dari perilaku *self injury* pada konseli “M” yaitu sebagai berikut: konseli “M” sering memiliki masalah dengan keluarga dan orang tuanya, kurangnya komunikasi antar keluarga, jarang berkumpul dengan keluarga serta konseli “M” pernah mengalami tindak kekerasan di keluarganya. Sedangkan faktor

penyebab konseli “T” melakukan perilaku *self injury* yaitu: konseli memiliki keluarga dan orang tua yang cuek dan tidak perhatian dengan kehidupannya, memiliki masalah ekonomi dalam keluarga serta sering memiliki kesalah pahaman antar keluarga.

3. Pelaksanaan Konseling individu dengan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *self injury* pada wanita dewasa awal yaitu konseli “M” dan konseli “T” yaitu peneliti melakukan konseling individu dengan menggunakan 3 teknik REBT yaitu teknik kognitif, afektif, dan behavioristik untuk mengatasi perilaku *self injury* atau menyakiti diri sendiri. bahwasannya konseli “M” perlahan-lahan sudah dapat mengontrol dan menahan emosinya sehingga konseli “M” perlahan-lahan untuk mengurangi perilaku menyakiti diri tersebut. Selain itu konseli “M” perlahan mencoba untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, mulai bersikap percaya diri serta bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi, serta mencoba untuk melampiaskan emosi dengan menyalurkan hobinya dan melakukan kegiatan yang lebih positif. Sedangkan konseli “T” setelah melakukan konseling individu juga mencoba untuk mengurangi perilaku *self injury* dengan perlahan-lahan menerima kenyataan serta mengubah pola pikir yang irasional menjadi pikiran rasional dan logis, mengontrol emosi dengan baik, dan melakukan kegiatan yang positif untuk melampiaskan amarahnya.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan penulis kepada individu yang melampiaskan emosi dengan hal-hal negatif, kepada orang tua yang memiliki anak, serta kepada peneliti selanjutnya sebagai berikut:

1. Individu yang melampiaskan emosi dengan hal-hal negatif

Diharapkan bagi individu yang melampiaskan emosinya dengan hal-hal negatif terutama melakukan *self injury* agar kiranya lebih menyayangi diri sendiri, seberat apapun masalahnya agar kiranya cerita dengan orang terdekat supaya mendapatkan solusi yang baik. Jangan mudah putus asa dan berlarut-larut stres dengan masalah anda, dan tetap semangat dalam menjalani hidup.

2. Bagi orang tua

Diharapkan bagi orang tua yang memiliki anak agar selalu menjaga dan perhatian dengan anaknya supaya anak terhindar dari depresi dan melakukan hal negatif yang bersifat fatal yang tidak diinginkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami permasalahan *self injury* serta mengembangkan cara dan teknik lain dalam mengatasi permasalahannya.