

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

4.1.7 Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian, ditemukan faktor yang menyebabkan perilaku *self-harm* berupa faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu trauma masa kecil, stres, harga diri rendah, tekanan untuk sukses dan keyakinan inti negatif. Sedangkan faktor eksternal berupa tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kacau, kurangnya komunikasi, tidak hadir secara emosional, menggunakan kekerasan atau kehilangan pengasuh utama. Faktor eksternal pada lingkungan pertemanan seperti adanya pengungkapan masalah yang dikesampingkan, perundungan, pengucilan bahkan penularan.

Proses terjadinya perilaku *self-harm* diawali dengan mengenal perilakunya ketika SD dan mulai melakukan saat SMP kelas 8 dengan menyayat pergelangan tangan. Bentuk *self-injury* yang juga dilakukan berupa mencakar dan mencubit, menggigiti kuku atau jari tangan, memukul kepala atau dada, membenturkan kepala, menjambak atau memotong rambut, membakar jari tangan atau kaki. Bentuk *self-poisoning* yang ditemukan mulai dari memakan makanan pedas atau asam, overdosis obat, merokok berlebihan sampai meminum-minuman beralkohol. Kegiatan *self-harm* terjadi berulang dan mulai berkurang serta diprediksi tidak akan terulang lagi.

Perilaku *self-harm* memiliki dampak pada fisik berupa luka dan bekasnya, rasa pedih atau sakit, keram, memar, infeksi hingga rambut rontok. Dampak psikologis yang juga diakibatkan *self-harm* antara lain terbiasa menyakiti diri sendiri, ingin lebih melukai diri, terpikirkan masalah ketika melihat bekas luka, merasa berdosa, takut diberi stigma oleh orang lain bahkan sampai adanya niatan bunuh diri. Sebagai pencegahan dampak *self-harm*, penelitian ini menemukan adanya faktor penghambat perilaku *self-harm* berupa adanya kesadaran, takut ketahuan orang lain, larangan agama, harapan orang tua, keharmonisan keluarga, kepedulian dari orang terdekat, serta kesulitan mengakses hal yang dapat melukai atau meracuni diri. *Self-harm* juga dapat dialihkan dengan melakukan kegiatan lain seperti menggambar, membaca buku, mendengarkan musik, tidur, makan, bermain dengan teman atau HP.

5.2 Saran

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan kesimpulan dari penelitian ini, maka terdapat beberapa saran yang sekiranya bisa membantu, antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian, Pelaku *Self-harm* dan Remaja
 - a. Lebih mencintai diri sendiri dengan selalu bersyukur, menerima kelebihan dan kekurangan diri serta mengingat nikmat yang telah Allah berikan;
 - b. Melakukan hobi yang positif agar merasa tenang dan teralihkan seperti menggambar, berolahraga atau bermain dengan teman;
 - c. Fokus dengan diri sendiri dan meluangkan waktu untuk mulai melakukan aktivitas yang menstimulasi emosi positif seperti menulis buku harian, mendengarkan musik atau membaca buku;
 - d. Menjaga diri sendiri untuk tidak melakukan *self-harm* dengan meminta bantuan dari keluarga, teman atau orang terdekat;
 - e. Memiliki kesadaran untuk berhenti dan tidak mengulangi serta tidak memengaruhi orang lain melakukannya;
 - f. Terus bersemangat mencapai cita-cita dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

2. Bagi Lingkungan Masyarakat, Keluarga dan *Caregiver*
 - a. Meningkatkan kepekaan dan kepedulian pada sekitar;
 - b. Menunjukkan empati dengan berusaha memahami apa yang dirasakan;
 - c. Berkomunikasi dengan tenang dan tidak menghakimi untuk mencari tahu penyebabnya;
 - d. Tetap mengawasi dengan menemani, mendukung dan memperhatikan kegiatan sehari-hari;
 - e. Meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang disukai bersama;
 - f. Mencari saran atau bantuan profesional.

3. Bagi Sekolah dan Dunia Pendidikan
 - a. Meningkatkan kegiatan bimbingan dan konseling pada siswa di setiap sekolah;
 - b. Menambah jumlah guru Bimbingan dan Konseling sesuai jumlah siswa;

- c. Mengadakan seminar pencegahan perilaku *self-harm* dan bunuh diri;
 - d. Melakukan pengecekan pada siswa sebagai upaya preventif;
 - e. Melakukan pemantauan berkala pada siswa yang melakukan sebagai upaya rehabilitatif;
 - f. Fokus dalam mengembangkan diri siswa dengan mengadakan kegiatan-kegiatan positif di sekolah.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Mendukung penelitian sebelumnya dengan menggunakan metode dan pendekatan penelitian yang lain;
 - b. Mengembangkan penelitian sebelumnya dengan meneliti subjek penelitian yang memiliki rentang usia dan pada lokasi yang berbeda;
 - c. Menyediakan waktu dan komitmen waktu untuk membangun kedekatan dengan subjek dan menjelajahi lapangan penelitian;
 - d. Mengambil data secara mendalam dengan mengamati subjek dalam keadaan sealamiah mungkin;
 - e. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berkomunikasi agar rasa percaya subjek pada peneliti terbangun;
 - f. Meluangkan waktu untuk perpanjangan pengamatan guna menyempurnakan temuan penelitian.