

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Faktor intrapersonal berupa mekanisme koping maladaptif, disertai faktor interpersonal berupa kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang rendah dan pengaruh media yang negatif, menjadikan perilaku NSSI ditiru dan dijadikan sebagai metode penyelesaian masalah.
- b. Perilaku NSSI yang dimiliki kedua partisipan dimulai pada usia remaja, yaitu sekitar usia 12 – 13 tahun dimana pada masa tersebut terjadi beberapa perubahan, salah satunya adalah perubahan psikososial yang berperan dalam proses regulasi emosi. Munculnya masalah yang tidak mampu dihadapi oleh kedua partisipan selama masa tersebut, dapat memicu munculnya perilaku NSSI yang menyimpang sebagai bentuk penyaluran emosi negatif.
- c. Metode perilaku NSSI yang sering digunakan adalah menggores atau menyayat kulit dengan benda tajam (*self-cutting*) diikuti dengan membenturkan anggota tubuh pada suatu objek atau memukul diri sendiri (*self-hitting*).
- d. Pelaku NSSI tidak dapat menemukan alternatif pemecahan masalah yang lebih positif dibandingkan NSSI yang dianggap telah memberikan perasaan lega untuk membantu dirinya menjadi lebih tenang dalam menghadapi suatu masalah, meski mereka mengetahui bahwa hal tersebut tidak akan membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

V.2 Saran

- a. Bagi Remaja Putri Pelaku NSSI

Remaja putri pelaku NSSI disarankan untuk memperbaiki mekanisme koping serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Apabila masih dirasakan adanya dorongan yang kuat untuk melakukan tindakan tersebut,

hendaknya pelaku NSSI segera meminta pertolongan minimal pada orang terdekat untuk mencegah perilaku NSSI agar tidak berkembang ke arah percobaan bunuh diri.

b. Bagi Kerabat Dekat Pelaku NSSI

Diharapkan untuk memberikan perhatian dan dukungan positif dengan cara mengunjungi seseorang yang ahli dalam bidangnya, seperti psikiater atau psikolog untuk membantu menangani perilaku tersebut lebih lanjut.

c. Bagi Orang Tua dengan Remaja Putri

Diharapkan untuk selalu menjaga komunikasi yang baik antar anggota keluarga serta turut berperan dalam mengawasi penyaringan informasi yang diterima oleh remaja putri.

d. Bagi Pemerintah

Diharapkan untuk memberikan perhatian lebih terhadap penyebaran informasi negatif terkait perilaku NSSI dan percobaan bunuh diri melalui media.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis hubungan setiap faktor penyebab dengan perilaku NSSI secara kuantitatif, serta dapat memberikan intervensi untuk pencegahan yang efektif guna mengurangi jumlah pelaku NSSI.