

BAB V

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang ditemukan di lapangan, peneliti kemudian menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor dewasa awal melakukan NSSI (*Non-suicidal Self Injury*) yang diperoleh dari hasil wawancara adalah: Pada subjek B, perilaku NSSI dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa ketidakharmonisan hubungan keluarga, seperti orangtua yang bercerai, dan adanya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Kemudian pada subjek L, faktor eksternal berkaitan dengan kekerasan fisik maupun verbal dari keluarga serta faktor lainnya berupa pengalaman traumatis yang dialami oleh subjek seperti, bullying dan pelecehan seksual yang terjadi secara berulang.
2. Gambaran perilaku perempuan dewasa awal yang melakukan NSSI (*Non-suicidal Self Injury*) dilakukan sebagai usaha dalam mengalihkan emosi negatif yang menumpuk dengan cara menyakiti diri menggunakan benda tajam dan memperoleh perasaan lega, namun kemudian munculnya perasaan beresalah dan kesadaran diri membuat kedua dewasa awal berusaha menunda dan menghilangkan perilaku NSSI. Upaya yang dilakukan dimulai dengan mengalihkan pelepasan emosi tersebut dengan melakukan strategi koping seperti beraktivitas dan berinteraksi sosial secara positif.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil kesimpulan, maka peneliti memberikan saran-saran dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Subjek penelitian, menghindari aktivitas sendirian dan menjauhkan benda-benda tajam untuk meminimalisir munculnya keinginan kembali melakukan perilaku NSSI. Selain itu, dapat melakukan strategi coping lain yang positif seperti, journaling, ataupun art therapy, sebagai upaya dalam mengelola emosi negatif sehingga tidak mengarah pada perilaku menyakiti diri. Serta meminta pertolongan dari pihak profesional, salah satunya melalui layanan psikologi oleh psikolog.
2. Bagi pihak sekolah, diharapkan meningkatkan awareness terhadap fenomena perilaku NSSI pada siswa-siswi, salah satunya melalui seminar, psikoedukasi ataupun penyuluhan.
3. Bagi orangtua, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kepekaan emosi, pola komunikasi positif hingga ruang diskusi tanpa penghakiman sehingga dapat menurunkan resiko perilaku NSSI.
4. Bagi Peneliti berikutnya, diharapkan mampu mengkaji dinamika perilaku NSSI dengan melibatkan variabel lain seperti regulasi emosi atau kontrol diri.