

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

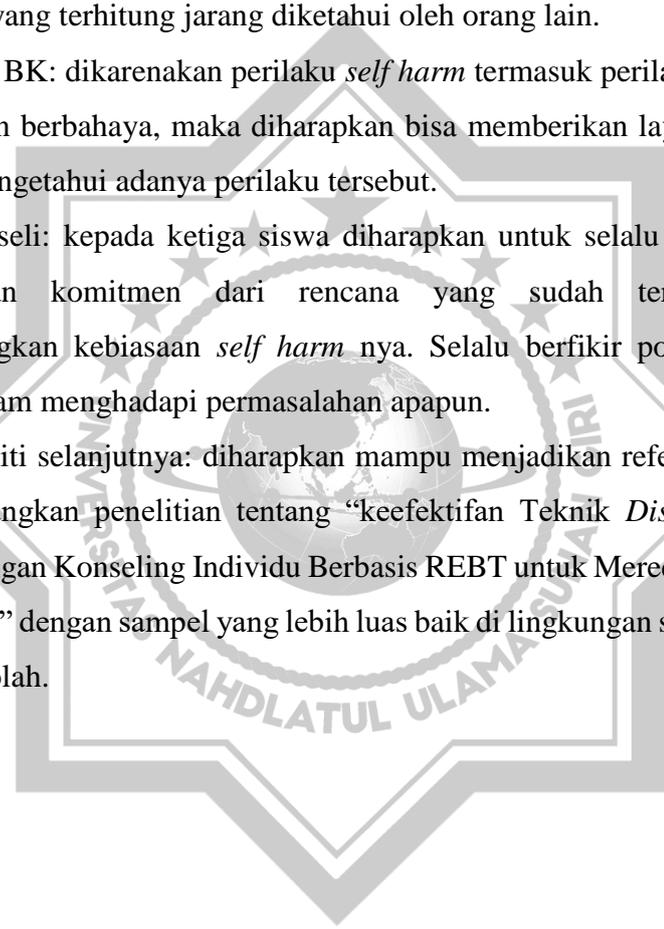
#### 5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka bisa diketahui mengenai gambaran tingkat *self harm* yang mana terdapat siswa SMK Gama Kedungadem yang mempunyai kebiasaan *self harm* tinggi dan sebagian besar siswa SMK Gama Kedungadem mempunyai kebiasaan *self harm* yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti siswa yang mempunyai kebiasaan *self harm* tinggi perlu diberikan perlakuan berupa bantuan konseling individu dengan teknik *dispute irrational beliefs*. Setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *dispute irrational beliefs* siswa SMK Gama Kedungadem yang pada saat *pre-test* berada pada kategori tinggi setelah dilakukan *post-test* dua siswa dengan inisial M.KSS sebesar 45% dan MF 50% yang berada pada kategori sedang sedangkan siswa DIW sebesar 34% berada pada kategori rendah.
2. Dari hasil analisa data lainnya diperoleh hasil yang mengutarakan instrumen diperbolehkan dan layak untuk dipakai sebagai alat memperoleh data. Hasil pengujian instrumen yang mengutarakan terdapat perbedaan rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari hasil uji *paired sample test* dengan hasil  $0,030 (< 0,05)$ . Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti penerapan konseling individu berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBs) terbukti efektif untuk membantu mereduksi perilaku *self harm* pada siswa SMK Gama Kedungadem.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, adanya penurunan setelah diberikan *treatment* konseling individu dengan teknik *dispute irrational beliefs* yang awalnya siswa mempunyai kategori *self harm* tinggi dan peneliti menyadari pada penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan, sehingga peneliti menyarankan bagi:

1. Bagi sekolah: didalam pelaksanaan pendidikan di sekolah meskipun pada pengajaran yang baik oleh guru, perlu diperhatikan juga kondisi-kondisi siswa baik pribadi maupun kondisi dengan sosialnya. Diharapkan pihak sekolah bisa lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan dengan siswa, sebagai bentuk penerapan bantuan konseling sehingga siswa bisa terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun tidak, terutama mengenai perilaku *self harm* yang terhitung jarang diketahui oleh orang lain.
2. Bagi Guru BK: dikarenakan perilaku *self harm* termasuk perilaku yang sangat sensitif dan berbahaya, maka diharapkan bisa memberikan layanan responsif setelah mengetahui adanya perilaku tersebut.
3. Bagi Konseli: kepada ketiga siswa diharapkan untuk selalu mengingat dan menerapkan komitmen dari rencana yang sudah terbentuk untuk menghilangkan kebiasaan *self harm* nya. Selalu berfikir positif, logis dan tenang dalam menghadapi permasalahan apapun.
4. Bagi peneliti selanjutnya: diharapkan mampu menjadikan referensi serta bisa mengembangkan penelitian tentang “keefektifan Teknik *Dispute Irrational Beliefs* dengan Konseling Individu Berbasis REBT untuk Mereduksi *Self Harm* pada siswa” dengan sampel yang lebih luas baik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah.



UNUGIRI