

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada pemaparan hasil pembahasan mengenai strategi teknik *coping stress* dalam perilaku *self injury* (Studi Fenomenologi pada siswa MAN 4 Bojonegoro), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Narasumber memiliki faktor penyebab dalam perilaku *self-injury*, yaitu permasalahan percintaan yang dimana SN mengalami hubungan yang toxic dengan pacarnya, membuat dirinya melakukan perilaku *self-injury*, SN melakukan perilaku tersebut dengan bentuk menjambak rambutnya sendiri. Sampai SN diputuskan oleh pacarnya membuat stress SN semakin meningkat dan kepercayaan diri SN yang semakin rendah membuat dirinya melakukan perilaku *self-injury* yang semakin sering dengan intensitas dua kali dalam satu bulan dengan melukai tanganya dengan silet.

Yang kedua faktor menjadi penyebab SN melakukan perilaku tersebut adalah disharmonisasi dalam keluarga, yang membuat dirinya semakin tertekan, SN yang seharusnya mendapatkan kenyamanan dari orang tuanya, malah mendapatkan stress yang diperoleh dari permasalahan orang tuanya, permasalahan orang tua SN adalah dimulai dari kurangnya komunikasi, tidak memenuhi hak dan kewajiban, perselingkuhan.

2. Upaya yang dilakukan SN untuk menerapkan *strategi coping stress yang adaptive* karena SN sadar perilaku melukai dirinya sendiri adalah perilaku yang tidak baik dan dapat merugikan dirinya sendiri. SN perlu mencari seseorang untuk mendengarkan ceritanya dengan nyaman dan aman tanpa ada ketakutan dihakimi oleh seseorang. SN bertemu dengan NAM yaitu mahasiswa PLP dari UNUGIRI, yang dianggap kakak sendiri oleh SN, dia menceritakan keluhan dan masalah yang dialaminya kepada NAM.

NAM menerima dengan aktif dan memberikan semangat kepada SN, kadang NAM juga memberikan masukan, yang membuat SN yakin untuk mencari aktivitas yang positif. SN juga memiliki boneka yang menemani dirinya ketika ada masalah di rumahnya. SN memiliki boneka yang selalu dijadikan sasaran kesesalannya, di mana SN sering memukul boneka tersebut, sebagai bentuk pengekspresian emosi yang dialami oleh SN.

5.2. Saran

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas, adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Ketika siswa melakukan perilaku *self-injury* tidak akan menyelesaikan masalah apapun, *self-injury* hanya akan merusak tubuh kalian sendiri, malah menjadikan kerugian di masa depan yaitu kecacatan ataupun kematian.

Bagaimana siswa juga harus membatasi pengaruh media sosial, karena media sosial dapat mempengaruhi persepsi pada diri siswa, bahwa *self-injury* dapat mengurangi stres dan terlihat keren, padahal tidak menyelesaikan masalah sama sekali.

2. Bagi guru

Guru harus lebih sadar terkait tanda-tanda dan faktor-faktor *self-injury*. Guru harus lebih tanggap menangani kasus tersebut dengan tepat. Bagaimana peran guru untuk bekerja sama dengan orang tua, ketika siswa memiliki perilaku *self-injury*

3. Orang Tua

Orang tua harus sadar ketika memiliki masalah jangan menunjukkan kepada anaknya, karena akan menjadikan anak tertekan, dan orang tua harus bisa menjadi tempat nyaman untuk bercerita. Orang tua harus memiliki pemahaman untuk mengontrol pergaulan anaknya, seperti hubungan pacaran.

Orang tua harus paham terkait gejala-gejala *self-injury* dan selalu mengontrol perkembangan dari anak, karena masa remaja emosinya masih kurang stabil.

