

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dinamika *self harm* pada remaja menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri muncul akibat tekanan emosional yang berlangsung secara terus-menerus, baik dari pengalaman keluarga, lingkungan pengasuhan, maupun konflik pribadi yang dialami remaja. Klien AVG dan SMMH mengalami kesulitan dalam mengelola emosi seperti sedih, marah, kecewa, takut, dan putus asa sehingga memilih melakukan *self harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi dan cara untuk mengurangi rasa sakit psikologis yang dirasakan. Bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan berupa menyayat lengan, memukul kepala, membenturkan kepala ke dinding, menjambak rambut, dan melukai bagian tubuh tertentu.

Pengalaman remaja dalam menjalani konseling individu menunjukkan adanya perubahan positif selama proses konseling berlangsung. Pada awalnya informan merasa sulit untuk terbuka mengenai perasaan dan pengalaman yang dialami, namun secara bertahap mereka mulai merasa nyaman, lebih tenang, dan mampu mengungkapkan emosi yang selama ini dipendam. Proses konseling individu yang dilakukan secara bertahap membantu informan memahami penyebab perilaku *self harm*, mengenali kondisi emosional diri, serta belajar mengontrol dorongan untuk menyakiti diri sendiri.

Remaja memaknai penggunaan teknik *Butterfly Hug* sebagai teknik yang membantu memberikan rasa nyaman, tenang, dan aman ketika menghadapi tekanan emosional. Teknik *Butterfly Hug* dirasakan mampu membantu

mengurangi stres, menenangkan pikiran negatif, serta membantu mengendalikan dorongan melakukan *self harm*. Melalui penggunaan teknik tersebut, informan merasa lebih mampu mengatur emosi dan menghadapi masalah secara lebih positif. Dengan demikian, teknik *Butterfly Hug* dalam konseling individu dapat menjadi salah satu *alternatif intervensi* yang membantu remaja dalam menangani perilaku *self harm*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self harm* pada remaja dipengaruhi oleh tekanan emosional dan kesulitan dalam mengelola emosi. Melalui konseling individu, remaja mengalami perubahan positif dalam memahami diri dan mengendalikan dorongan melakukan *self harm*. Selain itu, teknik *Butterfly Hug* dimaknai sebagai teknik yang membantu memberikan rasa tenang, nyaman, dan aman sehingga efektif membantu remaja mengurangi stres serta menghadapi tekanan emosional secara lebih adaptif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan masalah yang dialami kepada orang yang dipercaya, seperti konselor, guru BK, pengasuh, maupun teman yang dapat memberikan dukungan positif. Selain itu, remaja diharapkan dapat menggunakan teknik *Butterfly Hug* sebagai salah satu cara untuk membantu menenangkan diri dan mengurangi dorongan melakukan *self harm* saat mengalami tekanan emosional.

2. Bagi Pengurus Panti Asuhan

Pengurus panti asuhan diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kondisi emosional anak asuh dengan menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan penuh dukungan. Pengurus juga diharapkan dapat menjalin komunikasi yang lebih terbuka sehingga anak merasa dihargai dan memiliki tempat untuk bercerita ketika mengalami masalah.

3. Bagi Konselor dan Guru BK

Konselor dan guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik *Butterfly Hug* sebagai salah satu *alternatif* teknik dalam layanan konseling individu, khususnya bagi remaja yang mengalami kesulitan regulasi emosi dan perilaku *self harm*. Teknik ini dapat dipadukan dengan pendekatan konseling lainnya agar proses bantuan yang diberikan lebih efektif.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan emosional kepada anak serta membangun komunikasi yang hangat dalam keluarga. Lingkungan keluarga yang suportif dapat membantu anak merasa aman secara emosional dan mengurangi risiko munculnya perilaku *self harm*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai perilaku *self harm* pada remaja dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih panjang, serta menggunakan pendekatan penelitian yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Selain teknik *Butterfly Hug*, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji efektivitas teknik konseling lainnya, seperti *Cognitive Behavioral*

Therapy (CBT) untuk mengubah pola pikir negatif, teknik *Mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian emosi, atau teknik *Emotion Freedom Technique* (EFT) untuk membantu mengurangi stres. Penelitian juga dapat memperluas kajian pada permasalahan psikologis lain, seperti stres, trauma, maupun depresi.



THE
Character Building
UNIVERSITY