

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, secara umum gambaran perilaku melukai diri (*self injury*) di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya berada pada kategori tinggi sebanyak 0%, cukup tinggi 10%, cukup rendah 70% dan rendah 19%. Dari hasil tersebut secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa SMA Al Muttaqin memiliki kecenderungan rendah untuk melakukan perilaku melukai diri. Terdapat 4 siswa berjenis kelamin perempuan dan laki-laki yang masuk kedalam kategori cukup tinggi (*streatip*) dengan perilaku seperti membenturkan kepala, menjambak rambut, menggigit kuku sampai mengelupas dan menyayat kulit dengan benda tajam. Setelah dilakukan identifikasi benar siswa tersebut melakukan perilaku melukai diri, tetapi hanya 2 siswa laki-laki yang bersedia diberikan layanan intervensi. Selain itu, dilihat dari gambaran aspek tertinggi yang mempengaruhi siswa memiliki kecenderungan melakukan *self injury* adalah latarbelakang keluarga.

Layanan intervensi diberikan sebanyak 6 sesi dengan menggunakan konseling kognitif perilaku. Sesi pertama fokus pada assesmen dan diagnosa, sesi kedua mencari akar permasalahan, penyimpangan proses berpikir dan keyakinan rasional yang dimiliki konseli, sesi ketiga menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif negatif, sesi keempat menata kembali keyakinan yang menyimpang, sesi kelima intervensi tingkah laku, sesi keenam melakukan penguatan dan pencegahan agar perilaku maladaptif tidak terulang kembali. Konseli MRA dan MHD sudah mampu menyadari *irasional belief* yang ada dalam dirinya kemudian konseli mampu mengubah menjadi keyakinan baru yang lebih rasional dan menetap. Adanya keyakinan baru tersebut, konseli mampu mengendalikan dirinya ketika berada dalam situasi apapun dan mampu menurunkan kecenderungan untuk melakukan *self injury*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa konseling kognitif perilaku mampu menurunkan kecenderungan perilaku melukai diri pada konseli.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan pada *trend* skor perilaku melukai diri (*self injury*) berdasarkan analisis grafik pada fase *baseline* 1, fase intervensi dan fase *baseline* 2. Berdasarkan kategori *self injury* kedua konseli juga mengalami penurunan sebelum diberikan intervensi ada di kategori *streatip* dengan intensitas melakukan *self injury* sangat berulang dan sesudah diberi intervensi kecenderungan perilaku melukai diri konseli menurun menjadi kategori *impulsif* dengan intensitas kebiasaan tidak berulang. Kemudian berdasarkan hasil *Percentage Non-Overlapping Data* (PND) menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam menurunkan perilaku melukai diri (*self injury*) pada kedua konseli yang telah diberi intervensi. Selain itu untuk melihat efektivitas konseling digunakan perhitungan *Reliability Change Index* (RCI) untuk menentukan seberapa terpercaya perubahan yang dialami oleh konseli, hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada kedua konseli. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif untuk menurunkan perilaku melukai diri (*self injury*) pada remaja.

## B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut hal-hal yang menjadi rekomendasi:

### 1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah agar lebih memberikan dorongan dan fasilitas yang mendukung dalam setiap kegiatan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam mengungkap perilaku melukai diri (*self injury*) yang ditemukan dikalangan siswa.

### 2. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif untuk menurunkan kecenderungan perilaku melukai diri (*self injury*) pada remaja. Fenomena *self injury* banyak ditemukan dikalangan remaja terutama siswa di sekolah.

Maka dari itu konselor/guru BK dapat membuat program layanan yang bersifat preventif dan kuratif. Program layanan preventif seperti penyuluhan kepada siswa tentang perilaku melukai diri (*self injury*) dan bimbingan kelompok. Selain itu guru BK juga membuat program layanan yang bersifat kuratif seperti konseling individual dan konseling kelompok.

### 3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih mampu melakukan pengendalian diri dengan baik ketika ada situasi yang tidak diharapkan dan mendorong untuk melakukan perilaku melukai diri. Siswa juga diharapkan lebih terbuka kepada konselor sekolah/guru BK jika ada sebuah permasalahan yang dialami.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperbanyak subjek penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih bervariasi terutama terkait gender yaitu pelaku *self injury* perempuan dan laki-laki. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menguji efektivitas konseling kognitif perilaku dengan variabel lain atau dalam bentuk intervensi lain seperti konseling kelompok.