

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Jenis gaya koping yang digunakan oleh pelaku melukai diri dalam penelitian ini yakni *avoidance coping* (gaya koping penghindaran) yang termasuk ke dalam bentuk perilaku koping maladaptif. Koping penghindaran adalah salah satu jenis gaya koping yang digunakan sebagai alasan untuk menghindari masalah dengan melakukan aktivitas lain yang dapat meredakan emosional negatif.

Karakteristik psikologis yang dimiliki narasumber penelitian yakni mengalami emosi negatif yang lebih intens serta kurangnya keterampilan dalam meregulasi emosi sehingga menyebabkan tidak memiliki kemampuan mengendalikan masalah secara adaptif. Selain itu adanya faktor lain penyebab narasumber penelitian melukai diri yakni faktor pengaruh lingkungan seperti pengaruh media sosial dan pengaruh teman sebaya.

Pendekatan konseling yang seringkali digunakan untuk meningkatkan kemampuan koping secara adaptif sehingga menurunkan keinginan untuk melukai yakni *cognitive behaviour therapy* (CBT) dan *dialectical behaviour therapy* (DBT). Kedua pendekatan tersebut dinyatakan mampu menurunkan keinginan untuk melukai diri dan menghasilkan kebiasaan perilaku koping adaptif.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka terdapat beberapa saran yang penulis kemukakan pada uraian dibawah ini :

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan mampu memperhatikan dan menindaklanjuti isu-isu terkait perilaku melukai diri yang mengarah kepada bantuan layanan preventif seperti pelatihan *stress management* maupun bantuan layanan kuratif seperti pemberian konseling individu maupun kelompok sehingga menghasilkan upaya-upaya koping secara adaptif.

2. Bagi Pelaku Melukai Diri

Diharapkan mampu mengikuti pelaksanaan layanan konseling sehingga mengurangi kebiasaan perilaku koping maladaptif yakni melukai diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian bersifat intervensi perilaku melukai diri untuk menumbuhkan kebiasaan gaya koping secara adaptif.

