

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan melalui tahap wawancara dan observasi. Peneliti dapat menyimpulkan beberapa dinamika perilaku *self injury* terjadi pada wanita dewasa awal, antara lain:

1. Trauma masa kecil yang meliputi kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan emosional merupakan faktor yang paling berpengaruh pada munculnya perilaku *self injury* dan dapat memicu stres.
2. Lingkungan keluarga yang memiliki didikan yang keras, pelarangan mengungkapkan emosi negatif, dan tidak memiliki kebiasaan berbagi cerita menyebabkan kurangnya kemampuan mengungkapkan emosi negatif. Hal ini menyebabkan munculnya tekanan dan stres.
3. Masalah yang dialami wanita dewasa awal antara lain, percintaan, keluarga, karir dan pertemanan.
4. Permasalahan yang dialami oleh wanita dewasa awal menimbulkan tekanan dan stres sehingga perlu mencari *coping* yang sesuai dengan dirinya.
5. Strategi coping yang dilakukan oleh wanita dewasa awal yang melakukan *self injury* adalah *emotion focused coping* yang berfokus pada pengingkaran (*denial*).
6. Wanita dewasa awal melakukan *modelling self injury* dari teman, keluarga, dan media sosial.

7. Bentuk *self injury* yang dilakukan antara lain, menyayat tangan menggunakan *cutter*, memukul tubuh pada tembok, dan mencegah penyembuhan luka dengan menambah luka pada luka lama.
8. Dampak positif yang dihasilkan setelah wanita dewasa awal melakukan *self injury* yaitu adanya perasaan lega seperti mempermudah untuk istirahat dan dapat beraktivitas kembali.
9. Dampak negatif yang dihasilkan setelah wanita dewasa awal melakukan *self injury* yaitu kesulitan menyembunyikan bekas luka.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek sebaiknya mendapat bantuan dari tenaga profesional agar dapat menemukan *coping stress* dengan cara yang tidak membahayakan diri sendiri melalui psikolog atau psikiater. Apabila pelaku *self injury* kesulitan untuk mencari tenaga profesional seminimal mungkin segera meminta bantuan pada orang terdekat untuk mencegah percobaan bunuh diri. Selain itu, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengalihkan pikiran negatif terkait dengan trauma masa kecil yang dialami, yaitu dengan mencoba untuk merasakan emosi yang muncul dari ingatan yang traumatis, mempelajari emosi yang muncul dan mencari *coping* yang positif seperti: menenangkan diri, memikirkan hal yang bisa dilakukan (*to do list*), fokus terhadap pemecahan masalah, dan mencoba menciptakan *time management* agar pikiran negatif dapat teralihkan dengan menyibukkan diri.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang perilaku *self injury* disarankan untuk mendalami salah satu faktor yang paling sering

muncul yaitu faktor trauma masa kecil, lingkungan keluarga atau pengaruh *modelling* dari orang sekitar sehingga mendapat hasil yang lebih mendalam untuk penelitian serupa.

