

SIMPULAN

Berdasarkan berbagai penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal yang memicu para partisipan kembali melakukan *self injury*, yaitu: 1) masalah dan pikiran negatif yang menumpuk di pikiran, 2) masalah baru yang menjadi pemicu dan terhubung dengan masalah/emosi negatif yang dipendam, 3) adanya kesalahan dalam mengelola emosi dan masalahnya, sehingga para partisipan merasa tidak kuat lagi dengan emosi negatif yang menumpuk, 4) tidak memiliki tempat untuk menceritakan masalahnya/kesepian, 5) ingin kembali merasakan perasaan tenang dan lega dari emosi negatif.

Adapun saran dalam penelitian ini,

1. Bagi partisipan maupun individu yang melakukan *self injury* dan terjebak dalam perilaku melukai diri untuk menghilangkan stres, peneliti berharap partisipan dapat menyalurkan emosi negatifnya dengan hal yang lebih baik. Pengalihan pemikiran untuk melakukan *self injury* dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, bermain game/bermain dengan hewan peliharaan atau kegiatan lain yang tidak hanya mengalihkan pikiran negatif tetapi juga dapat memberikan efek lega dan tenang.
2. Bagi masyarakat umum ataupun individu yang memiliki teman, keluarga, ataupun kerabat yang melakukan *self injury*, tingkatkan lah kepekaan terhadap sesama, karena tidak semua orang mau terbuka dengan apa yang dirasakan/dilaluinya. Penulis juga menyarankan untuk dapat menjadi pendengar yang baik bagi para pelaku *self injury* tanpa menghakiminya masalah/situasi/beban yang sedang dihadapi maupun menjudge perilaku *self injury*nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada dewasa muda di jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123-147. <https://www.publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/150/140>
- Bentley, K. H., Nock, M. K., & Barlow, D. H. (2014). The four-function model of nonsuicidal self-injury: Key directions for future research. *Clinical Psychological Science*, 2(5), 638-656. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2167702613514563>

- Cummings, L. R., Mattfeld, A. T., Pettit, J. W., & McMakin, D. L. (2021). Viewing nonsuicidal self-injury in adolescence through a developmental neuroscience lens: The impact of neural sensitivity to socioaffective pain and reward. *Clinical Psychological Science*, 9(5), 767-790. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2167702621989323>
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal self-injury (NSSI) pada wanita dewasa awal: sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 319-327. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/32933/26305>
- Englander, M., & Morley, J. (2021). Phenomenological psychology and qualitative research. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1-29. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11097-021-09781-8.pdf>
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm (DSA): Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 342-348. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/280/262>
- Giorgi, A. (2005). The phenomenological movement and research in the human sciences. *Nursing science quarterly*, 18(1), 75-82. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0894318404272112?casa_to ken=bIHe8Yrd7rgAAAAA:exc6OA-HIJ710yltoNI_gKTAUumB5v0XatCHpr-uU-EmzHn_Ai9ZOvXi-QK17JyYfCuvtgOXTnPDiyk
- Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika perilaku self-injury pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 42-54. https://www.researchgate.net/profile/Ahmad-Ridfah/publication/353719910_Dinamika_Perilaku_Self-injury_pada_Remaja_Laki-laki/links/610c60230c2bfa282a27be76/Dinamika-Perilaku-Self-injury-pada-Remaja-Laki-laki.pdf
- Hooley, J. M., & Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychological Science*, 6(3), 428-451. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2167702617745641>
- Kaharuddin, K. (2021). Kualitatif: Ciri dan karakter sebagai metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1-8. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/4489>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self-injury (Studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 1(1), 13-22. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/323/270>
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran kesepian pada remaja pelaku self harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(1), 14-21. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/12718/7578>

- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/dcp/article/view/2088>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self injury dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 1(1). <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/1612/714>
- Margaretha, A. A. (2020). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 12-20. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2725/2344>
- Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., & Plener, P. L. (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(1), 1-9. <https://capmh.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/1753-2000-6-10.pdf>
- Nugrahwati, R., & Dewi, K. S. (2014). Pengungkapan diri ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 3(4), 536-546. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7615/7375>
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41524/35744>
- Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi bahaya gangguan psikologis non-suicidal self injury (peningkatan kesadaran mengenai perilaku menyakiti diri sendiri). *CAPACITAREA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(01), 33-41. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/CAPACITAREA/article/view/3426/1750>
- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2022). Loneliness dan internalizing problems remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 142-149. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/2337/1158>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75-88. https://repository.ubaya.ac.id/38963/1/1.%20Kesehatan%20Mental_JIP_Ta%20ufik.pdf
- Ulfah, J. (2022). Relevansi menyakiti diri dengan tingkat kepuasan pelaku sebagai bentuk emosi negatif. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 8(2), 128-146. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/edukatif/article/view/634/1123>
- Ulya, F. N., & Rastika, I. (2023). 49 anak sekolah lakukan “self harm”, menteri PPPA: Miris, mereka ikuti tren media sosial. *Nasional Kompas News*.

<https://nasional.kompas.com/read/2023/03/20/10371891/49-anak-sekolah-lakukan-self-harm-menteri-pppa-miris-mereka-ikuti-tren-media>

Zetterqvist, M. (2015). The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: a review of the empirical literature. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9(1), 1-13. <https://capmh.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s13034-015-0062-7.pdf>

