

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari data dan analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian *mindfulness* efektif dalam mengurangi perilaku *self-harm* pada remaja. Perilaku *self-harm* merupakan salah satu perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri sendiri maka dari itu perlu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku negatif itu dengan mulai melakukan perilaku positif dengan cara menerima diri dan mengendalikan diri dengan *mindfulness*. Oleh karena itu diharapkan remaja dapat mempraktekannya pada diri sendiri sehingga akan berdampak positif bukan hanya pada diri sendiri tapi juga pada lingkungan sekitarnya.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan sejumlah saran untuk beberapa pihak sebagai berikut:

##### 1. Bagi Partisipan Penelitian

Bagi partisipan yang pernah terlintas ingin melukai diri atau yang pernah melukai diri, disarankan untuk terus menerapkan proses *mindfulness* dalam kehidupan sehari-harinya. Cara yang dapat digunakan yakni dengan melakukan *mindfulness* sehingga remaja menyadari bahwa kita hidup dimasa kini bukan masa lalu ataupun masa

depan, respon kita terhadap sesuatu itu ada dalam kendali diri masing-masing, dengan begitu remaja bisa menyadari bahwa diri sendiri bisa menciptakan rasa nyaman, aman, dan dapat meregulasi *Stress* yang dirasakan.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari penelitian ini memiliki kelemahan, sehingga kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan serta mengembangkan penelitian dengan tema serupa menjadi lebih baik. Salah satu sarannya adalah peneliti yang berikutnya disarankan untuk mengadabtasi skala yang lebih sesuai dengan prosedur penelitian, menyesuaikan jumlah partisipan dan dapat mengkondisikan pelatihan sehingga menjadi kodusif. Disarankan juga unntuk memilih jarak dan durasi pelatihan yang lebih lama karenaaa mengingat *mindfulness* merupakan sebuah proses. Terakhir diharapkan kepada penelitian yang menggunakan variabel *mindfulness* dapat di kembangkan lebih luas dan lebih mendalam lagi, sehingga dapat menghasilkan temuan-temuan baru yang dapat mengembangkan ilmu pengetahuan.