

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di program studi ilmu keperawatan universitas jendral achmad yani Yogyakarta terkait pengalaman dukungan sosial yang diterima remaja dengan perilaku self harm, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini memiliki 6 tema yang terdiri dari Self harm sebagai upaya untuk menyakiti diri, Menerima dukungan dalam bentuk instrumental, penghargaan, dan informasi, Memiliki respon dominan yang muncul ketika menyakiti diri, Merasa terharu mendapatkan perhatian dan kasih sayang karena support teman baik, dan Merasa membutuhkan dukungan penuh dari orang tua dan teman untuk lebih baik.
2. Remaja dengan perilaku self harm cenderung membutuhkan dukungan sosial dari sekitarnya. Dukungan sosial mempunyai peran penting dalam mengendalikan perilaku *self harm* pada remaja. Semakin banyak dan positif dukungan sosial yang diterima, maka perilaku self harm akan mudah untuk dihentikan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin besar kemungkinan remaja untuk melakukan *self harm*.
3. Merasa terharu mendapatkan perhatian dan kasih sayang karena support teman baik adalah pemahaman partisipan untuk memaknai dukungan sosial yang diterima dari lingkungannya selama melakukan *self harm*.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran yang meliputi:

1. Bagi remaja

Remaja hendaknya bisa membangun lingkungan yang nyaman dimana remaja bisa memperoleh dukungan sosial yang positif dari lingkungan sekitar dan terlibat dalam aktivitas yang positif, sehingga mampu untuk mengurangi bahkan menghilangkan perilaku *self harm*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk menambahkan faktor ataupun intervensi lain yang mempengaruhi kejadian self harm pada remaja. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan teknik wawancara semi terstruktur untuk memperkaya data penelitian.