

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan simpulan dari hasil dan pembahasan tentang penelitian yang telah dilakukan untuk menjawab pertanyaan, serta saran yang sesuai dengan simpulan yang telah diambil.

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas psikoedukasi berbasis konsep diri terhadap penurunan risiko perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada siswa, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat risiko perilaku NSSI pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa hampir setengah responden berada pada kategori risiko NSSI sedang. Setelah diberikan intervensi psikoedukasi berbasis konsep diri, hampir seluruh responden berada pada kategori risiko NSSI sangat rendah. Sementara itu, pada kelompok kontrol, baik *pre-test* maupun *post-test*, sebagian besar responden tetap berada pada kategori risiko sangat rendah sehingga tidak menunjukkan perubahan yang berarti.
2. Terdapat perbedaan tingkat risiko perilaku NSSI sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi berbasis konsep diri pada kelompok eksperimen, yang ditandai dengan penurunan tingkat risiko NSSI setelah pemberian intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tingkat risiko NSSI yang bermakna antara *pre-test* dan *post-test*.

3. Terdapat perbedaan perubahan tingkat risiko perilaku NSSI antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat risiko NSSI yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.
4. Psikoedukasi berbasis konsep diri terbukti efektif dalam menurunkan risiko perilaku NSSI pada siswa.

5.2 Saran

1. Bagi Sekolah

Institusi pendidikan, khususnya sekolah diharapkan menambahkan program psikoedukasi yang berfokus pada konsep diri ke dalam kegiatan bimbingan dan konseling serta program kesehatan mental di lingkungan sekolah. Sekolah juga perlu memperkuat kerjasama antara guru, konselor, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk mendeteksi lebih dini siswa yang berpotensi melakukan perilaku NSSI.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan diharapkan dapat mengembangkan pembelajaran dan kegiatan akademik yang menekankan upaya promotif serta preventif dalam kesehatan jiwa remaja. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum, modul pembelajaran, dan praktik keperawatan komunitas yang berfokus pada pencegahan perilaku NSSI serta peningkatan kesehatan mental remaja.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga profesional kesehatan khususnya perawat, perawat kesehatan jiwa, psikolog, dan konselor, diharapkan dapat menggunakan pendidikan psikologis yang menekan kemungkinan terjadinya perilaku NSSI pada kalangan remaja. Tenaga medis juga perlu melakukan skrining kesehatan jiwa secara berkala, menyampaikan informasi mengenai manajemen emosi, metode penanggulangan yang positif, serta memperkuat dengan institusi pendidikan dan keluarga demi menopang kesehatan jiwa remaja secara berkelanjutan.

4. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang didapat dari sesi psikoedukasi dengan cara memperbaiki pandangan diri, meningkatkan konsep diri, serta menggunakan teknik koping yang tepat saat menghadapi tekanan atau masalah. Siswa juga diharapkan bersedia mencari bantuan dari guru, konselor, orang tua, atau petugas kesehatan saat mengalami kesulitan emosional, agar perilaku NSSI dapat diantisipasi.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan siswa dari berbagai program keahlian SMK untuk memperoleh karakteristik responden yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi siswa yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melakukan pengukuran *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas intervensi. Evaluasi tersebut penting untuk mengetahui

keberlanjutan efektivitas psikoedukasi berbasis konsep diri dalam mempertahankan penurunan risiko perilaku NSSI pada remaja. Pengembangan intervensi yang melibatkan orang tua, serta konselor sekolah juga perlu dipertimbangkan agar upaya pencegahan perilaku NSSI pada remaja menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

