

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan terkait Studi Fenomenologi : Pengalaman Mahasiswa Keperawatan yang Memiliki Perilaku *Self Harm* disimpulkan bahwa terdapat 3 tema utama yang berkaitan dengan pengalaman tersebut yaitu, 1) Gambaran perilaku *self harm* yaitu pengalaman pertama, frekuensi *self harm*, bentuk *self harm*, dan persepsi terhadap tindakan, tujuan perilaku *self harm* yaitu meluapkan emosi dan mencari perhatian, faktor penyebab *self harm* yaitu masalah hubungan romantis, masalah keluarga, masalah pertemanan, kurang perhatian, emosi yang terpendam dan pengalaman trauma, dampak *self harm*. 2) Perasaan setelah tindakan yaitu kesal, lelah, emosi hilang, aneh, takut, senang, sakit, tenang, lega, menyesal dan bodoh. 3) Harapan setelah tindakan yaitu emosi hilang, tenang, lega, mati, dan sakit hati hilang.

Penelitian ini menemukan bentuk *self harm* yang tidak termasuk dalam teori yang ada sebelumnya, yaitu *skin picking* atau mengelupas kulit di sekitar kuku dan kuku itu sendiri. Temuan baru ini menambah wawasan mengenai variasi bentuk *self harm* yang dapat dilakukan oleh individu. Hal ini menunjukkan bahwa *self harm* bisa memiliki manifestasi yang lebih beragam daripada yang diperkirakan sebelumnya.

B. Saran

Hasil temuan penelitian ini mengantarkan pada saran bagi pihak-pihak terkait sebagai berikut;

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang melakukan *self harm* memiliki berbagai alasan yang mendasari tindakan mereka. Mahasiswa diharapkan dapat memahami dan mengelola emosi mereka mampu mengalihkan emosi ke hal yang tidak merugikan diri sendiri mengalihkan perhatian ke kegiatan yang positif seperti menggambar, mendengarkan musik, atau membaca dapat membantu mengurangi dorongan untuk *self harm*. Diharapkan juga mahasiswa mampu membangun komunikasi yang efektif mampu mengungkapkan perasaan secara langsung baik kepada keluarga ataupun teman. Konsultasi dengan yang profesional terhadap kesehatan mental terutama ke layanan bimbingan konseling di kampus yang dimana dosen BK merupakan dosen di bidang keperawatan jiwa.

2. Bagi Stikes Suaka Insan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan membutuhkan layanan khusus yang berkaitan dengan perilaku *self harm* yang dimiliki mahasiswa sebelum menempuh pendidikan di STIKES Suaka Insan. Melihat dari data sekunder yang didapatkan terkait layanan BK STIKES Suaka Insan, dimana belum adanya layanan khusus untuk menangani perilaku *self harm* yang dimiliki mahasiswa. Disarankan perlu adanya layanan atau program khusus yang berfokus pada upaya promotif dan preventif serta konseling bagi

mahasiswa-mahasiswi keperawatan yang memiliki perilaku tersebut, seperti upaya promosi kesehatan, kelompok pendamping, atau satgas psikiatri di lingkungan kampus.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini menemukan adanya bentuk *self harm* yang belum diuraikan oleh studi terdahulu, yaitu *skin picking* atau mengelupas kulit. Bentuk *self harm* tersebut dapat dianalisis sebagai salah satu variabel penelitian. Penelitian selanjutnya dapat menganalisis bentuk-bentuk *self harm* pada mahasiswa keperawatan.