

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Pertama, *Self-compassion* berpengaruh terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan *self-injury* yang ditunjukkannya; sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* siswa, maka semakin tinggi kecenderungan *self-injury* yang muncul.

Kedua, interaksi teman sebaya berpengaruh terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Semakin positif dan sehat interaksi siswa dengan teman sebayanya, maka semakin rendah kecenderungan *self-injury* yang ditunjukkannya; sebaliknya, semakin buruk kualitas interaksi teman sebaya yang dialami siswa, maka semakin tinggi kecenderungan *self-injury* yang muncul.

Ketiga, *Self-compassion* dan interaksi teman sebaya secara simultan berpengaruh terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Artinya, kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa sebesar 58,1%, sedangkan sisanya sebesar 41,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Sekolah dan Guru BK

Guru bimbingan dan konseling perlu merancang program layanan konseling individu dan kelompok secara berkelanjutan untuk menumbuhkan *self-compassion* dan memperbaiki kualitas interaksi teman sebaya pada siswa, sekaligus membangun sistem deteksi dini terhadap tanda-tanda kecenderungan *self-injury* di lingkungan sekolah.

2. Bagi siswa

Siswa perlu melatih diri untuk bersikap lebih baik dan tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi masalah, serta membangun relasi pertemanan yang terbuka dan saling mendukung, agar kecenderungan *self-injury* dapat dicegah sejak dini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu mengkaji faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti pola asuh keluarga, regulasi emosi, atau riwayat trauma, guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai penyebab kecenderungan *self-injury* pada siswa.