**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas dari responden yang berusia 16 tahun memiliki pengetahuan self harm dengan baik dan mayoritasnya adalah perempuan. Self Harm banyak terjadi pada usia remaja terutama perempuan karena remaja peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa awal, kemudian usia remaja juga masih menjalani emosi yang masih labil sehingga dapat bereaksi berlebihan, apabila remaja tidak dapat menghadapi suatu masalah maka pikiran negative bisa muncul hingga mereka dapat melukai atau melakukan self harm.

**5.2 Saran**

**5.2.1 Bagi Institusi**

Diharapkan dapat mengfasilitasi siswa untuk lebih terbuka atau memperbolehkan siswa-siswinya untuk menyampaikan apa yang dirasakan oleh mereka secara baik kepada unit bimbingan konseling untuk mencegah terjadinya self harm dan mengedukasi tentang self harm.

**5.2.2 Bagi Siswa/Siswi**

Diharapkan para siswa dan siswi yang belum mengetahui *self harm* dapat memahami lebih baik lagi kemudian pada saat mengalami suatu masalah sebaiknya jangan pernah menyendiri akan tetapi berkomunikasi/bertukar cerita dan meminta solusi yang mudah dipahami, membiasakan diri untuk tidak terlalu befikiran negative terhadap masalah yang sedang di hadapi, saat ingin melupakan sesuatu cobalah untuk sering beraktivitas yang menyenangkan, berusahalah untuk mengendalikan pikiran ketika ingin memecahkan suatu masalah, karena sesulit apapun kita menghadapi suatu masalah jika pikiran tetap fokus maka solusi akan dapat mudah untuk didapatkan.

**5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Dapat menganalisa dampak yang terjadi dan penanganan agar kasus self harm di sekolah-sekolah di Indonesia tidak ada lagi, perbanyak referensi dari jurnal sebagai sarana penunjang penelitian agar menjadi lebih baik lagi.