

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman dan persepsi remaja tentang trauma masa kecil terhadap perilaku menyakiti diri (*self-harm*) di Betungan, dapat disimpulkan bahwa seluruh informan mengalami trauma masa kecil yang bersumber dari lingkungan keluarga, berupa konflik berkepanjangan, kekerasan fisik dan verbal, kehilangan figur ayah, serta pengabaian emosional. Trauma tersebut menimbulkan dampak psikologis yang bertahan hingga masa remaja, seperti rasa takut, hilangnya rasa aman, kecemasan intens, perasaan kesepian, rendahnya rasa berharga, dan kesulitan mengelola emosi negatif.

Perilaku menyakiti diri yang dilakukan informan muncul dalam berbagai bentuk, seperti menyayat tangan, membenturkan kepala, memukul diri, mencakar, mengurung diri, dan mengabaikan kebutuhan dasar. Perilaku tersebut dilakukan saat informan mengalami tekanan emosional berat dan memberikan kelegaan sementara, namun tidak menyelesaikan akar masalah.

Temuan ini menunjukkan bahwa trauma masa kecil memiliki hubungan kuat dengan munculnya *self-harm*, di mana semakin berat trauma dan semakin rendah dukungan emosional yang diterima, semakin besar kecenderungan remaja melakukan *self-harm* sebagai mekanisme *coping* yang maladaptif. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya peran keluarga, konselor, dan pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam membantu remaja pulih dari trauma dan mencegah perilaku menyakiti diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja yang memiliki pengalaman trauma masa kecil diharapkan lebih terbuka menceritakan perasaannya kepada orang yang dipercaya, seperti keluarga, guru, atau konselor, serta mengembangkan *strategi coping* yang lebih sehat seperti

kegiatan keagamaan, olahraga, atau konseling, dibandingkan menyakiti diri sendiri.

2. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Orang tua diharapkan memperhatikan kebutuhan emosional anak, tidak hanya kebutuhan fisik dan materi. Keluarga perlu menciptakan komunikasi yang terbuka, menghindari konflik dan kekerasan di depan anak, serta peka terhadap perubahan perilaku anak yang mengarah pada tanda-tanda distress psikologis.

3. Bagi Guru BK, Konselor, dan Praktisi Bimbingan Konseling Islam

Guru BK dan konselor diharapkan lebih peka mendeteksi tanda-tanda trauma dan self-harm pada remaja, serta menerapkan pendekatan konseling Islam (sabar, tawakal, muhasabah, dzikir) yang dipadukan dengan teknik konseling modern untuk membangun kembali konsep diri dan ketahanan psikologis remaja.

4. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Prodi diharapkan memperkuat kurikulum terkait *trauma-informed counseling* yang memadukan nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis modern, serta memfasilitasi mahasiswa melalui praktik lapangan dan penelitian lanjutan mengenai kesehatan mental remaja.

5. Bagi Pemerintah dan Masyarakat

Pemerintah diharapkan menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses remaja dan menggencarkan sosialisasi untuk mengurangi stigma terhadap *self-harm*, melalui kolaborasi antara keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas variasi informan (misalnya remaja laki-laki) dan mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling Islam dalam menangani trauma masa kecil dan perilaku *self-harm* secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprila, Dara. "Analisis Dampak Kekerasan Verbal Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Perilaku Remaja*, 2024.
- Apsari, Nurliana Cipta. "PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS)" 4, no. 2 (2022): 213–24.
- Atiqah, Nur, Azzah Sulhan, Nur Hafidzah Ardaniah, and Muhammad Syarif Rahmadi. "PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI" 1, no. 1 (2024): 9–36.
- Awawina, Azka Silma. "Peta Konsep Keilmuan Bimbingan Dan Konseling Islam." *Assertive: Islamic Counseling Journal* 01, no. 1 (2022): 46–60.
- Bimbingan, Bidang, and D A N Konseling. "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016).
- Brhawijaya, Bayu, Atria Afrilanti, Refola Ezi, and Sugeng Sejati. "Analyzing The Impact Off Trauma On Health : An Islamic Psychology Perspective." *JURNAL BIKOTETIK (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 09, no. 2 (2025): 291.
- Brigitta Erlita, Tri Anggadewi. "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak Pada Remaja." *Jurnal of Counseling and Personal Development* 2, no. 2 (2020): 1.
- Fajaruddin, Muhammad. "Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm" 7 (2024): 1–13.
- Felitti, Vincent J, Robert F Anda, Dale Nordenberg, David F Williamson, Alison M Spitz, Valerie Edwards, Mary P Koss, and James S Marks. "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of

Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study.” *American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (1998): 245–58.

Feny Rita Fiantika, Mohammad Wasil, Sri Jumiayati Leli Honesti, Sri Wahyuni, Erland Mouw, Jonata, Imam Mashudi, Nur Hasanah, Anita Maharani, Kusmayra Ambarwati, Resty Noflidaputri, Nuryami, Lukman Waris. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.

Insani, Saridewi Mutiara. “STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN CASE STUDY : CAUSATIVE FACTOR SELF-HARM BEHAVIOR IN Abstrak” 10, no. 02 (2023): 439–54.

Kolk, Bessel A. van der. “Screenshot (17) Disorders of Extreme Stress: The Empirical Foundation of a Complex Adaptation to Trauma.” *PCN Psychiatry and Clinical Neurosciences* 18, no. 5 (2023): 389–99.

Latifah, Oriza, and Linda Yarni. “Perkembangan Masa Remaja” 3, no. 3 (2024): 187–94.

Maharani, Adelia. “Bimbingan Dalam Menangani Perubahan Emosional Selama Masa Pubertas” 2, no. 2 (2024): 60–65.

MAMLUATUN NI'AM. “KEMATANGAN EMOSI PADA PASANGAN USIA DINI.” *Pharmacognosy Magazine*, 2021.

Marta Ragillia Simanjuntak, Netti Lorensia Turnip, Agnesia Carmelita Mahulae, Gio Jandriano Lubis, Dorlan Naibaho. “ANALISIS PERKEMBANGAN FISIK DAN PSIKOLOGI PADA REMAJA” 3, no. 2 (2024): 1436–44.

Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, & Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 2020.

MD, Judith L. Herman. "Recovery from Psychological Trauma." *PCN Psychiatry and Clinical Neurosciences* 52, no. 1 (1998): 98–103.

Nova Setyawan, Anwar Sutoyo, and Muslikah Muslikah. "Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 15, no. 1 (2025): 40–51. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v15i1.22314>.

Paramita, Anindya Dewi, Andi Tenri Faradiba, and Khintan Sucitasari Mustofa. "Adverse Childhood Experience Dan Deliberate Self-Harm Pada Remaja Di Indonesia" 9, no. 1 (2020).

Parham, Putri Maharani, and Putri Nirmala Sari. "Perkembangan Pada Masa Remaja" 1, no. 1 (2024): 37–56.

Poth, John W. Creswell & Cheryl N. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 2018.

Rawit, D A T, F V Tatipikalawan, V Christabela, J Juniarta, and N S Barus. "Adverse Childhood Experiences and Trends of Deliberate Self-Harm in Indonesian Adolescents." *Indonesian Journal of Mental Health*, 2024.

Shaliha, N, and N Syakarofath. "ACE Dan Psychological Distress Pada Remaja Di Indonesia." *Journal of Adolescent Mental Health*, 2025.

Suryani, Fitri. "Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Self-Harm Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Sosial*, 2023.

Wahdah, N S, and R F Akbar. "Pengaruh ACE Dan Perceived Social Support Terhadap Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self-Injury." *Jurnal Psikologi Remaja*, 2025.

Wahdah, Neng Saidah, and Rifqi Farisan Akbar. “Pengaruh Adverse Childhood Experiences Dan Perceived Social Support Terhadap Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury Di Sekolah Menengah Atas X Di Kota Bandung” 9, no. 1 (2025): 57–70.

