

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Setiap subjek tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik. Subjek melampiaskan kekesalan dan emosinya dengan melakukan *self injury*. Melukai diri sendiri membuat subjek jauh lebih tenang dan *self injury* merupakan bentuk tindakan dalam rangka mencapai kelegaan sesaat. Oleh karena itu, seseorang melakukan *self injury* dikarenakan suatu tuntutan yang dimana tidak mampu mencapai hal tersebut sehingga berujung pada melukai diri sendiri sebagai bentuk emosi dalam diri subjek.

Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada pelaku *self injury* yaitu faktor yang berasal dalam diri individu atau faktor internal dan juga faktor yang berasal diluar diri individu atau faktor lingkungan. Selain itu juga, subjek yang mampu menerima keadaan dirinya dan juga mengontrol emosi dengan baik akan memunculkan regulasi emosi didalam dirinya. Regulasi emosi yang baik akan mencari solusi yang terbaik dalam menghadapi permasalahannya.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Pelaku *Self Injury*

Pelaku *self injury* diharap untuk mampu mengontrol emosionalnya dan juga dapat mengurangi perilaku melukai dirinya. Pelaku *self injury* diharapkan untuk melakukan konseling ke psikolog apabila belum mampu mengatasi suatu permasalahannya. Selain itu

juga, mampu meningkatkan regulasi emosi dalam diri individu seperti mengontrol emosi, menenangkan diri, melakukan hal positif agar jauh lebih positif

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan subjek penelitian dan juga dapat melakukan wawancara langsung dilapangan. Hal ini dapat mempengaruhi hasil dilapangan. Selain itu juga, ditambah terkait dengan observasi penelitian yang dimana diperhatikan terkait dengan *gesture* tubuh, tatapan mata dan gaya bicara. Kelemahan dalam penelitian ini adalah terlalu banyak membahas *self injury* dan sedikit membahas regulasi emosinya. Untuk penelitian selanjutnya, yang ingin membahas dengan judul yang sama diharapkan lebih membahas mengenai regulasi emosi secara mendalam agar dapat mengetahui regulasi emosi dalam diri individu dan tidak berfokus pada subje