

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,626. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *self-injury*. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan dalam mengelola emosi, maka semakin tinggi kecenderungan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang tidak tersalurkan secara adaptif.

Koefisien determinasi sebesar 39,2% menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kecenderungan perilaku *self-injury*, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang juga memengaruhi perilaku tersebut. Temuan ini menguatkan teori regulasi emosi dari Gross (2014) dan Gratz & Roemer (2004), serta memperkuat hasil penelitian sebelumnya bahwa perilaku *self-injury* merupakan bentuk maladaptif dari strategi koping emosional akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis yang dialaminya.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu upaya preventif untuk menurunkan risiko terjadinya perilaku *self-injury*, khususnya pada perempuan dewasa awal yang

rentan terhadap tekanan sosial, emosional, dan psikologis. Penelitian ini juga memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada kesehatan mental dan pengelolaan emosi pada kelompok usia tersebut

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi dan melampiaskan emosi dengan bentuk kegiatan-kegiatan positif yang lebih bijak agar dapat menghindari perilaku *self-injury*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengembangkan penelitian dengan tema ini dengan cakupan yang lebih luas seperti faktor usia, gender, kepribadian, keluarga, dan pengaruh biokimia. Karena regulasi emosi hanya berkontribusi 39,2% terhadap *self-injury*, sisanya yaitu 60,8% merupakan faktor lain.