

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *non suicidal self injury* pada remaja *broken home*. Semakin baik regulasi emosi remaja, maka semakin kecil kemungkinan remaja melakukan *non suicidal self injury*. Selain itu, regulasi emosi berperan sebesar 23,4% dalam mempengaruhi remaja dalam melakukan *non suicidal self injury*. Artinya, 76,6% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua atau Pengasuh

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada orang tua yang mengalami perceraian atau pengasuh remaja *broken home* memberikan dukungan emosional yang konsisten serta tetap menjalankan peran dalam mendampingi perkembangan emosional remaja dengan menciptakan pola asuh yang suportif, menjaga komunikasi terbuka, memberikan validasi emosi, serta bekerja sama dengan profesional bila diperlukan, guna membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang sehat dan mencegah kecenderungan perilaku *non suicidal self-injury*.

2. Bagi Subjek

Penelitian ini memberikan wawasan bagi remaja *broken home* bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan, sehingga mereka tidak harus mengandalkan cara-cara destruktif seperti melukai diri sendiri untuk menghadapi

tekanan hidup. Kesadaran ini dapat mendorong mereka untuk mencari bantuan, baik melalui konseling profesional, dukungan teman sebaya, atau metode *self-help* yang lebih sehat dalam mengelola emosi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan metode pengumpulan data yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam atau observasi, guna mengurangi bias subjektivitas dari metode *self-report*. Selain itu, dianjurkan untuk menggunakan instrumen yang secara khusus dikembangkan untuk mengukur perilaku *non suicidal self-injury*, agar hasil yang diperoleh lebih spesifik dan akurat dalam merepresentasikan fenomena *non suicidal self-injury* secara utuh. Saran ini didasarkan pada sumbangan efektif sebesar 23,4%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain, seperti dukungan sosial, pengalaman traumatis, atau kondisi psikologis lainnya, yang perlu dikaji lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap perilaku tersebut.