

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada remaja akhir. Regulasi emosi berkontribusi sebesar 26,7% terhadap kecenderungan remaja untuk melakukan *self-injury*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan *self-injury*. dan sebaliknya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *self-injury*.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teoritis, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yang kurang adaptif berkontribusi secara tidak langsung terhadap munculnya perilaku *self-injury* melalui peningkatan emosi negatif. Dengan demikian, emosi negatif berperan sebagai penghubung antara regulasi emosi dan kecenderungan *self-injury*, artinya, ketika regulasi emosi tidak berfungsi secara efektif, peningkatan emosi negatif menjadi faktor yang mendorong individu melakukan *self-injury* sebagai bentuk penyaluran emosi sementara.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi dan pencegahan perilaku *self-injury* :

### **1. Bagi Subjek**

Diharapkan remaja akhir dapat lebih memahami pentingnya kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif. Individu diharapkan mampu mengidentifikasi sumber emosi negatif yang dirasakan serta menyalurkannya melalui cara yang sehat, seperti berkomunikasi dengan orang yang dipercaya, menulis jurnal, melakukan aktivitas positif, atau mencari bantuan profesional seperti konselor dan psikolog. Dengan demikian, remaja akhir dapat mengurangi kecenderungan untuk melampiaskan tekanan emosional melalui perilaku *self-injury* yang bersifat merugikan diri sendiri.

### **2. Bagi Orang Tua dan Keluarga**

Keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan emosional remaja akhir. Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang supportif dengan memberikan perhatian, empati, serta kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan perasaannya secara terbuka. Pola komunikasi yang hangat dan tidak menghakimi dapat membantu remaja merasa aman untuk mengungkapkan permasalahannya, sehingga menurunkan risiko munculnya perilaku *self-injury*.

### **3. Bagi Sekolah dan Lembaga Pendidikan**

Pihak sekolah, khususnya konselor dan guru bimbingan konseling, diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis melalui kegiatan yang berfokus pada pengembangan ketrampilan regulasi emosi, seperti pelatihan pengelolaan stres atau sesi diskusi kelompok mengenai kesehatan mental. Upaya ini dapat membantu siswa, terutama remaja akhir, untuk mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan kelemahan penelitian ini, khususnya terkait keterbatasan jumlah partisipan dan variabel yang diteliti. Penelitian berikutnya dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *self-injury*. Penggunaan pendekatan *mixed methods* juga direkomendasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai dinamika psikologi di balik perilaku *self-injury* pada remaja akhir. Melalui perluasan metode dan variabel tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan memperkaya literatur terkait topik ini.