

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan regulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *self-harm* pada remaja perempuan, begitu pula sebaliknya.

6.2 Saran

a. Bagi Remaja Perempuan Pelaku *Self-Harm*

Regulasi emosi berhubungan negatif dengan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan ($r_{xy} = -0,630$; $p = 0,00$). Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti menyarankan agar remaja perempuan meningkatkan regulasi emosi sehingga dapat terhindar dari perilaku *self-harm*. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi ialah dengan meningkatkan pemahaman tentang regulasi emosi; berlatih mengenali, mengontrol, dan menyampaikan emosi dalam cara yang positif; meningkatkan pemahaman mengenai dampak buruk *self-harm*; serta mencari bantuan profesional bila upaya mandiri untuk meningkatkan regulasi emosi dirasa terlalu berat.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik serupa, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan alat ukur penelitian dengan jumlah item yang lebih banyak agar apabila ada beberapa item yang gugur dalam pengujian validitas, jumlah item valid

yang tersisa masih cukup banyak atau tidak terlalu terbatas sehingga hasil analisis penelitian dapat lebih akurat.

