

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk berada pada kategori sedang dengan persentase 67,5% yang artinya, ada sejumlah santri yang cukup rentan untuk melakukan *self injury*, terutama jika mereka menghadapi tekanan emosional atau masalah yang tidak terselesaikan sehingga adanya potensi peningkatan ke kategori tinggi jika faktor pemicu pada pelaku terus ada tanpa adanya intervensi yang dilakukan. Selain itu aspek berdasarkan kepribadian pelaku menjadi aspek yang mendominasi tingkat kecenderungan *self injury* pada santri.
2. Tingkat regulasi emosi pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk berada pada kategori sedang dengan persentase 100% yang artinya santri memiliki beberapa keterampilan dalam mengelola emosi, seperti mampu menenangkan diri saat marah atau sedih, tapi masih butuh usaha lebih agar lebih konsisten dalam situasi tertentu sehingga responnya belum selalu sesuai. Selain itu aspek *strategies* menjadi aspek yang mendominasi pada tingkat regulasi emosi yang dimiliki santri.

3. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000. < 0,05 dan nilai *pearson correlation* adalah -0,842 yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk, yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka tingkat kecenderungan *self injury* semakin rendah. Sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Selain itu dengan melihat aspek yang mendominasi atau paling berperan pada tiap variabel menunjukkan bahwa pemahaman terhadap kepribadian individu serta pengelolaan aspek *strategies* pada regulasi emosi yang tepat dapat menjadi kunci penting dalam mengurangi kecenderungan *self injury*.

B. Saran

1. Bagi subyek penelitian

Bagi subyek diharapkan dapat mengoptimalkan kemampuan regulasi emosinnya agar terhindar dari gaya coping maladaptif *self injury*, serta menjadi lebih peduli dengan kesehatan mental diri sendiri dan orang-orang di sekitar.

2. Bagi lembaga Madrasah Aliyah pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien

Diharapkan lembaga Madrasah Aliyah pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk mampu membantu santri memahami dan mengelola emosinya secara sehat dimulai dari memberikan layanan konseling pada para santri oleh tenaga konselor atau psikolog.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai regulasi emosi dan kecenderungan *self injury*,

baik dari segi subyek dan alat ukur yang digunakan terutama pada skala kecenderungan *self injury* yang mana mungkin tidak sepenuhnya mencakup semua dimensi yang ada pada variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dikembangkan lagi agar memiliki manfaat penelitian dalam konteks yang lebih luas.

4. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat positif dari berbagai perspektif, seperti orang tua dan masyarakat dapat mendukung kesehatan mental remaja melalui edukasi, komunikasi terbuka dan pemberian lingkungan yang aman untuk berekspresi tanpa takut dihakimi.