

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara *emotion-focused coping* dengan kecenderungan tindakan *self-poisoning* pada remaja di Surabaya, dengan menggunakan teknik analisis *product moment*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *emotion-focused coping* dengan kecenderungan tindakan *self-poisoning* pada remaja di Surabaya.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan para remaja untuk lebih belajar tentang strategi-strategi dalam mengatasi sebuah masalah baik ringan maupun berat daripada menghindarinya. Dalam hal ini remaja diharapkan untuk tidak menggunakan strategi *emotion-focused coping* karena akan membuat remaja lebih rentan dengan tindakan *self-poisoning*. Remaja yang menghadapi sebuah masalah, ada baiknya untuk menjadi aktif dan bukan pasif, dalam hal ini remaja diharapkan untuk aktif dalam mengikuti pelatihan-pelatihan dan *outbond* yang dapat membantu remaja dalam belajar menemukan solusi dalam mengatasi sebuah masalah. Remaja diharapkan untuk bisa mengembangkan bakat dan minat-minat seperti mengikuti sebuah klub seni tari, lukis, dan tarik suara dan klub yang lain sehingga membantu remaja melupakan permasalahan yang dihadapi. Remaja juga harus menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti mengisolasi diri, menarik

diri dari lingkungan, dan pasrah ketika menghadapi sebuah masalah. Selain itu remaja diharapkan untuk bisa belajar “*connect*” dengan orang lain atau membicarakan apa yang sedang dialami kepada orang lain sehingga remaja bisa belajar untuk mengeluarkan emosi negatif dengan cara yang baik dan mencari informasi untuk pengatasan suatu masalah. Remaja yang mampu untuk aktif, terhindar dari kebiasaan buruk, dan “*connect*” dengan orang lain, akan mampu belajar untuk menggunakan strategi *problem-focused coping* dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

2. Bagi Keluarga

Bagi keluarga khususnya orangtua, ada baiknya untuk lebih proaktif terhadap anak-anak remaja agar ketika menghadapi suatu masalah tidak menggunakan strategi *emotion-focused coping* melainkan belajar untuk menghadapi dan mengatasi masalahnya secara langsung atau menggunakan strategi *problem-focused coping*. Remaja adalah individu yang sulit untuk bisa mengenali stres yang sedang dialami dan kurang mampu untuk membicarakannya. Stres yang dialami oleh remaja secara tidak langsung mengakibatkan perubahan sifat, sikap dan kebiasaan pada remaja seperti mudah marah, murung, menarik diri dari aktivitas-aktivitas yang biasa dilakukan, selalu terlihat cemas, mengeluh tentang sekolah hampir setiap waktu, sering menangis, serta tidur dan makan yang kurang ataupun berlebihan. Orangtua diharapkan untuk lebih peka terhadap sifat, sikap, dan kebiasaan remaja yang berubah sehingga bisa mengetahui bahwa remaja berada dalam tekanan atau stres. Ada baiknya orangtua dapat menjadi contoh yang positif bagi anak remaja terutama

dalam menghadapi sebuah masalah misalnya memotivasi remaja untuk lebih bisa membicarakan masalahnya terhadap orangtua dan mengajarkan remaja untuk menyelesaikan masalahnya tidak dengan setengah-setengah. Orangtua yang bisa memberikan contoh yang positif, motivasi, dan pembelajaran pada remaja, akan membantu remaja untuk belajar mengatasi masalahnya

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Pihak sekolah diharapkan untuk bisa menjadi salah satu sumber motivasi bagi remaja dalam kehidupannya khususnya di sekolah dan pergaulannya. Remaja cenderung tidak mengetahui betapa stres yang dialaminya dapat mempengaruhi perilakunya. Kegiatan di sekolah yang menumpuk seperti pelajaran, pekerjaan rumah, ekstrakurikuler dan kehidupan sosialnya seperti teman dan pacar dapat membuat remaja mengalami tekanan. Selain itu, ketika remaja mengalami stres, remaja cenderung tidak membicarakannya dan bahkan menghindarinya. Pihak sekolah diharapkan dapat membantu remaja untuk belajar menghadapi dan mengatasi masalahnya secara benar, dalam hal ini pihak sekolah sebaiknya lebih sering mengadakan pelatihan-pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja untuk mengatasi masalahnya (*problem-focused coping*).

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain dapat meneliti lebih lanjut tentang *self-poisoning* khususnya pada individu yang sudah pernah memiliki sejarah *self-poisoning* sebelumnya. Peneliti yang lain juga dapat mengkaitkan dengan variabel yang lain seperti depresi, tingkat pendidikan, pola asuh. Peneliti yang lain juga dapat meneliti pada subyek yang berbeda seperti pada dewasa awal.