

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan perilaku *self-harm* pada remaja pasca pandemic covid-19 di SMAN 1 Banjaran Kecamatan Banjaran, dengan hasil analisis bivariat menggunakan analisis uji *Chi Square*, nilai *P value* (0.000) lebih kecil dari 0.005 atau $p < 0.05$. Hal ini terjadi karena perilaku *self-harm* merupakan bentuk dari mekanisme koping maladaptif.

Dengan berbagai karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu 157 orang dan paling banyak yang berusia lebih dari 16 tahun yaitu 291 orang, responden paling banyak berperilaku *self-harm* ringan dengan pemilihan mekanisme koping adaptif sebanyak 53 orang dan mekanisme koping maladaptif sebanyak 96 orang, berperilaku *self-harm* berat dengan pemilihan mekanisme koping adaptif sebanyak 14 orang dan mekanisme koping maladaptif sebanyak 113 orang, dan paling sedikit tidak berperilaku *self-harm* dengan pemilihan mekanisme koping adaptif sebanyak 15 orang dan mekanisme koping maladaptif sebanyak 9 orang.

B. Saran

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya, serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel atau mengganti variabel mekanisme koping dengan

regulasi emosi untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja.

2. Bagi SMAN 1 Banjaran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah untuk melakukan sosialisasi mengenai cara memilih mekanisme koping yang sehat serta mengenai perilaku *self-harm* pada remaja

