

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran attachment antara remaja dengan orang tua pada perilaku *self-harm* di Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa kualitas hubungan emosional antara remaja dan orang tua memainkan peranan yang sangat signifikan terhadap kecenderungan remaja melakukan perilaku melukai diri sendiri. Remaja yang memiliki kelekatan yang baik dengan orang tua cenderung merasa diterima, dicintai, dan mendapatkan dukungan emosional yang memadai sehingga mereka lebih mampu mengelola stres tanpa harus melukai diri.

Namun, tidak semua partisipan memiliki kelekatan yang aman dengan orang tuanya. Sebagian partisipan mengalami pola asuh yang keras, tidak konsisten, bahkan mengandung unsur kekerasan fisik atau emosional, yang menyebabkan munculnya pola kelekatan tidak aman, seperti menghindar (*avoidant*) dan menolak (*dismissing*). Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang turut memengaruhi attachment dan kecenderungan *self-harm*. Faktor kondisi keluarga, seperti tidak harmonisnya relasi antar anggota keluarga dan adanya kekerasan dalam rumah tangga, menjadi pemicu utama.

Faktor ekonomi juga memengaruhi, terutama ketika remaja harus mengorbankan pendidikan atau mimpi mereka demi membantu perekonomian keluarga sehingga menciptakan beban emosional. Bukan hanya dari kondisi keluarga dan ekonomi media sosial juga menjadi faktor di mana terdapat konten-konten negatif, seperti video yang menyentuh tema kehilangan atau kekerasan dalam keluarga.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan attachment yang sehat dengan orang tua sangat penting dalam mencegah terjadinya perilaku *self-harm* pada remaja. *Attachment* yang positif dapat dibentuk melalui komunikasi yang terbuka, perhatian yang konsisten, serta penerimaan emosional dari orang tua kepada anak-anaknya.

5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini ditujukan kepada:

- a. Orang tua
Orang tua diharapkan dapat membangun hubungan attachment yang aman kepada anak sejak anak kecil melalui pola asuh yang suportif. Selain itu, orang tua juga harus mengembangkan komunikasi yang terbuka, empatik, dan tidak menghakimi agar anak merasa aman pada saat berceria. Orang tua juga diharapkan memberikan perhatian yang merata kepada anak-anaknya, sehingga tidak terjadinya perbedaan pola asuh.
- b. Remaja
Bagi remaja diharapkan dapat mengenali dan memahami emosi yang dirasakan serta menyalurkan emosi dengan cara yang sehat seperti menyalurkan hobi ataupun berolahraga. Selain itu, mencari dukungan dari teman terdekat ataupun orang dewasa terpercaya seperti orang tua, guru, konselor, atau tenaga profesional kesehatan mental disaat sedang merasa tidak dapat mengontrol emosi sendiri.
- c. Pembaca
Bagi pembaca penelitian ini disarankan untuk dapat mewujudkan lingkungan yang ramah dan aman secara emosional bagi remaja yang sedang menghadapi tekanan psikologis. Lebih peka terhadap perubahan perilaku atau tanda-tanda distress pada remaja di sekitar, serta mendorong mereka untuk mencari bantuan secara tepat.
- d. Peneliti selanjutnya
Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan latar belakang yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian di masa mendatang juga diharapkan mampu menggali lebih dalam mengenai peran orang tua melalui pendekatan dua arah, yakni dengan melibatkan sudut pandang orang tua secara langsung.