

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama dalam penelitian ini dinyatakan diterima yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosi. Sumbangan efektif dukungan sosial dan *self-compassion* secara bersama-sama dengan kecerdasan emosi adalah 52,7% sedangkan 47,3% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.
2. Hipotesis kedua dalam penelitian ini dinyatakan diterima yaitu ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosi. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kecerdasan emosi. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah kecerdasan emosi. Besarnya sumbangan efektif *self-compassion* dengan kecerdasan emosi sebesar 7,2%, dan sisanya sebesar 92,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
3. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini dinyatakan diterima yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosi. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kecerdasan emosi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kecerdasan emosi. Sumbangan efektif dukungan sosial dengan kecerdasan emosi adalah 52,6%

sedangkan 47,4% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

4. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan pada tiga subjek penelitian didapatkan hasil bahwa kecerdasan emosi merupakan hal yang penting dalam profesi sebagai guru SDLB. Kemampuan untuk mengelola emosi sangat berpengaruh dalam proses seorang guru mendidik anak berkebutuhan khusus. Kemampuan mengelola emosi tidak lepas dari kemampuan seorang guru dalam mengasih diri sendiri dalam berbagai macam keadaan (baik maupun buruk). Selain itu ditunjang juga dengan dukungan sosial yang diterima juga dapat mempengaruhi kemampuan guru SDLB dalam mengelola emosi. Guru yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi diharapkan dapat menciptakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat hasil yang signifikan hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi pada guru SDLB. Artinya kedua variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen. Saran bagi peneliti selanjutnya atau praktisi (psikolog) untuk dapat melanjutkan penelitian mengenai pelatihan *self-compassion* dan dukungan sosial untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada guru SDLB yang rancangannya terdapat pada penelitian ini.