

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara belas kasih diri dengan kompetensi emosi pada remaja akhir. Semakin tinggi belas kasih diri seseorang, maka semakin tinggi pula kompetensi emosi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah belas kasih diri seseorang, maka semakin rendah pula kompetensi emosi dirinya. Belas kasih diri yang tinggi mampu membantu individu untuk menghindari perilaku menyimpang dengan bersikap hangat kepada diri dengan melihat kegagalan, kesulitan, tantangan, dan penghakiman terhadap diri sendiri merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia.

Berdasarkan pembahasan korelasi $r_{xy} = 0,627$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,050$) berarti terdapat korelasi yang positif antara belas kasih diri dengan kompetensi emosi. Selain itu, belas kasih diri memberikan kontribusi sebesar 39,3% terhadap variabel kompetensi emosi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan remaja mampu untuk meningkatkan kompetensi emosi dan belas kasih terhadap dirinya dengan cara meningkatkan kepekaan emosi diri sendiri dan lingkungan, memahami emosi, meregulasi emosi, dan juga mengeskpresikan emosi atau melatih emosinya lebih baik lagi agar bermanfaat untuk diri sendiri. Selain itu, bersikap baik pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, kekurangan diri, kegagalan, serta tidak menghindari suatu masalah karena semua itu adalah bagian dari kehidupan setiap manusia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang bertema sama dengan penelitian ini, sebaiknya untuk lebih spesifik dalam menentukan subjek penelitian seperti subjek yang tidak hanya memiliki pendidikan formal tetapi yang sedang tidak berpendidikan formal atau sudah bekerja. Selain itu, disarankan untuk memilih variabel bebas yang lebih spesifik seperti identitas diri, pengertian moral (moral sense), dan proses perkembangan seseorang dan lainnya. Kemudian, dalam menggunakan skala sebaiknya jumlah skalanya lebih sedikit digunakan agar subjek tidak mengeluh dan kelelahan.