

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken heart* di karawang, dengan pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi sebesar 4,9%.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian pada remaja di Karawang, dengan hasil data penelitian maka saran peneliti:

1. Bagi Remaja

Berdasarkan perhitungan dan analisis peneliti menyebutkan bahwa sebagian besar tingkat regulasi emosi remaja pada kelompok sampel tinggi. Sehingga remaja diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *self-compassion* agar seimbang dengan regulasi emosi. Untuk menguranginya dapat dimulai dengan melatih kesadaran diri, memberi dukungan positif pada diri sendiri, dan mengikuti kegiatan yang mendukung kesehatan mental.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan menjadi pembelajaran yang berkaitan dengan *self-compassion* dan

regulasi emosi. Serta menjadi tantangan bagi peneliti selanjutnya untuk menemukan variabel lainnya. Demikian perlu diperhatikan pengaruh dari *self-compassion* terhadap regulasi emosi cenderung kecil, sehingga bisa mengindikasikan adanya variabel intervening dalam pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi. Variabel intervening bisa berupa variabel moderator atau variabel mediator. Selain itu, mungkin juga terdapat variabel lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap regulasi emosi seperti budaya, religiulitas, jenis kelamin, usia dan kondisi psikologis (Amalia, 2023).

