

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kompetensi emosi pada remaja di panti asuhan, dengan besaran pengaruh sebesar 6,4%. Artinya, *self-compassion* berkontribusi dalam meningkatkan kompetensi emosi remaja, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Berdasarkan analisis deskriptif, sebanyak 99,7% remaja berada pada kategori *self-compassion* sedang, dan 100% remaja berada pada kategori kompetensi emosi sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

5.2.1 Saran Metodologis

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kompetensi emosi, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan kompetensi emosi, seperti dukungan sosial, teman sebaya, keberfungsian keluarga, penyesuaian diri, resiliensi, dan lain-lain. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, *self-compassion* hanya memiliki pengaruh sebesar 6,4% terhadap kompetensi emosi, sehingga masih terdapat faktor lain yang kemungkinan berperan dalam membentuk kompetensi emosi.

- b. Peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian mengenai pengalaman remaja di panti asuhan yang berkaitan dengan kehilangan orang tua, penelantaran, atau peristiwa traumatis lainnya, yang berpotensi memengaruhi kompetensi emosi mereka.

5.2.2 Saran Praktis

a. Bagi Remaja Panti Asuhan

Remaja di panti asuhan disarankan untuk meningkatkan pemahaman terhadap emosi, baik emosi diri sendiri maupun orang lain, agar dapat membangun hubungan sosial yang lebih harmonis dan mengambil keputusan yang lebih matang. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melatih kesadaran emosi melalui refleksi harian, seperti mencatat perasaan yang dialami dan penyebabnya dalam sebuah jurnal.

Selain itu, remaja juga dapat dilatih untuk mengenali dan memahami ekspresi emosi orang lain melalui kegiatan berbasis interaksi sosial, seperti diskusi kelompok atau permainan peran (*role-play*). Untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan perasaan, remaja bisa mencoba berbagai metode komunikasi, seperti berbicara secara langsung dengan orang yang dipercaya atau menyalurkan emosi melalui seni, seperti menulis atau menggambar. Kegiatan-kegiatan ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dalam memahami, memanfaatkan, dan mengomunikasikan emosi secara lebih efektif.

b. Bagi Pendamping di Panti Asuhan

Peneliti merekomendasikan agar pendamping remaja di panti asuhan secara aktif membantu remaja mengenali dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang sederhana dan mudah diterapkan. Pendamping bisa mulai dengan membiasakan remaja untuk berbicara tentang perasaan mereka dalam suasana yang nyaman, misalnya melalui obrolan santai atau sesi cerita bersama. Selain itu, pendamping dapat mengajak remaja mendiskusikan pengalaman sehari-hari dan bagaimana perasaan mereka dalam situasi tertentu.

Pendamping dapat membantu remaja memahami perasaan orang lain dengan menggunakan contoh situasi nyata dan mengajak mereka berpikir tentang bagaimana perasaan orang lain dalam situasi tersebut. Misalnya, saat ada teman yang sedang sedih, pendamping bisa bertanya, 'Menurutmu, bagaimana perasaan dia? Apa yang bisa kita lakukan untuk membuatnya merasa lebih baik?'

Pendamping juga dapat mengadakan kegiatan sederhana seperti permainan peran (*role-play*) untuk membantu remaja lebih percaya diri dalam mengekspresikan emosi. Dalam kegiatan ini, remaja berlatih cara menyampaikan perasaan dengan kata-kata yang baik. Selain itu, pelatihan singkat bagi pendamping tentang cara mendukung remaja dalam mengelola emosi juga bisa sangat membantu, sehingga mereka dapat membimbing remaja dengan lebih efektif.

c. Bagi Keluarga

Saran ini ditujukan kepada keluarga remaja yang tinggal di panti asuhan. Peneliti merekomendasikan agar keluarga tetap memberikan dukungan kepada remaja, terutama saat berkomunikasi melalui telepon atau saat berkunjung. Saat berbicara dengan remaja, keluarga bisa menunjukkan perhatian dengan bertanya tentang keseharian mereka, mendengarkan cerita mereka, dan tidak langsung menyalahkan atau mengkritik saat mereka bercerita tentang perasaan mereka.

Untuk memberikan dukungan yang nyata, keluarga dapat memuji remaja ketika mereka berhasil mengendalikan emosinya. Misalnya, dengan mengatakan, “Kamu tadi sabar banget, hebat!” atau “Ibu/Bapak bangga kamu bisa tetap tenang dalam situasi itu”. Selain itu, saat remaja merasa sedih atau kecewa, keluarga bisa menunjukkan bahwa mereka memahami dengan mengatakan, “Aku tahu ini pasti berat buat kamu” atau “Wajar kalau kamu merasa seperti itu”.

Keluarga juga bisa mengajak remaja berbicara santai tentang perasaan mereka, misalnya saat makan bersama atau saat sedang jalan-jalan. Dengan sering mendengarkan dan memberikan tanggapan yang penuh perhatian, keluarga dapat membantu remaja merasa lebih nyaman dalam mengenali dan mengelola emosinya.