

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi pada remaja korban bencana galodo di Sumatera Barat, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang dimiliki remaja berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam mengatur dan mengelola emosi. Besaran pengaruh yang diperoleh dari hasil analisis data menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi sebesar 8,6% terhadap regulasi emosi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, gambaran hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori *mindfulness* dan regulasi emosi tingkat sedang.

5.2 Saran

Peneliti mengajukan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi berbagai pihak terkait hasil penelitian ini.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti dukungan sosial, strategi koping, resiliensi, atau tingkat keparahan trauma, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar melibatkan wilayah bencana yang lebih beragam serta jumlah sampel yang lebih luas, sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran Praktis untuk penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

1. Bagi remaja korban bencana, disarankan untuk belajar mengenali emosi sejak awal kemunculannya, yaitu dengan memperhatikan tanda-tanda fisik seperti ketegangan tubuh, napas yang menjadi cepat, atau perasaan tidak nyaman yang muncul sebelum emosi memuncak.
2. Bagi orang tua, penting untuk memberi contoh cara mengelola emosi yang baik, seperti menunjukkan cara marah atau sedih dengan wajar dan menyelesaikan masalah tanpa emosi berlebihan. Orang tua juga dapat membantu remaja mengendalikan emosi dengan mengajak mereka berbicara tentang perasaan yang sedang dialami dan mendengarkannya tanpa menyalahkan. Dengan cara ini, remaja akan merasa aman untuk bercerita dan

belajar menghadapi emosi dengan lebih tenang, terutama setelah mengalami peristiwa bencana.

3. Bagi masyarakat, mengingat tingkat *mindfulness* dan regulasi emosi remaja korban bencana berada pada kategori sedang, serta adanya ketidakkonsistenan pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi, maka masyarakat diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan waspada terhadap potensi bencana. Wilayah Sumatera Barat masih tergolong daerah rawan bencana, masyarakat perlu meningkatkan kesiapsiagaan bencana sekaligus memperkuat dukungan psikososial bagi remaja.

