

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Regulasi emosi sebagian besar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2023/2024 adalah regulasi emosi yang positif. Siswa dengan regulasi emosi positif berarti cenderung mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang adaptif. Regulasi emosi positif pada siswa ditunjukkan dengan kemampuan siswa untuk mengenali emosi yang dirasakan, memahami penyebab dari munculnya emosi yang dirasakan, dan kemampuan dalam memilih respon yang tepat untuk mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Siswa yang memiliki regulasi emosi positif mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Kecenderungan *self-compassion* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2023/2024 rata-ratanya berada pada kategori sedang. Kecenderungan *self-compassion* pada kategori sedang dapat diartikan bahwa siswa cukup mampu untuk menerima dan bersikap toleran terhadap aspek-aspek pada diri, memandang kekurangan dan ketidakmampuan dengan cara yang positif, berpandangan luas mengenai pengalaman negatif yang dialami, serta cukup mampu untuk mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik di masa depan. Namun, siswa juga masih memiliki kecenderungan untuk menghakimi diri, menarik diri dari lingkungan, melebih-lebihkan dan terobsesi dengan kegagalan yang pernah dialami. Dengan kata lain, *self-compassion* yang berada pada kategori sedang masih memerlukan peningkatan agar siswa mampu memperlakukan dirinya dengan lebih baik ketika sedang menghadapi pengalaman negatif.

Terdapat hubungan positif yang lemah namun signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2023/2024. Hubungan positif yang terjadi antara regulasi emosi dengan *self-compassion* pada siswa berarti bahwa kecenderungan regulasi emosi pada siswa berbanding lurus dengan kecenderungan *self-compassion* yang dimiliki siswa. Regulasi emosi positif pada siswa berkaitan dengan kecenderungan *self-compassion* siswa yang tinggi, dan sebaliknya, regulasi emosi negatif berkaitan dengan kecenderungan *self-compassion* yang tinggi. Meskipun lemah, hubungan

signifikan antara regulasi emosi dengan *self-compassion* pada siswa menunjukkan pentingnya pengembangan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi positif dan *self-compassion* siswa.

5.2 Implikasi

Temuan penelitian mengenai “Hubungan *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja” dapat diimplikasikan pada bidang layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang terarah dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang positif dan *self-compassion* pada siswa. Temuan penelitian ini dapat digunakan dalam perancangan layanan bimbingan dan konseling komprehensif yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan melibatkan sikap belas kasih atau sikap positif terhadap diri sendiri (*self-compassion*).

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diantara siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut masih terdapat siswa yang memiliki kecenderungan regulasi emosi yang negatif dan *self-compassion* yang rendah. Dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *self-compassion*, upaya yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan responsif dengan pendekatan yang berfokus pada penyembuhan atau penyelesaian masalah yang dialami siswa (kuratif). Layanan responsif yang dapat diberikan guru bimbingan dan konseling pada siswa yang memiliki regulasi emosi negatif dan *self-compassion* yang rendah yaitu konseling individual dengan menggunakan teknik *self-compassion writing*. Melalui teknik *self-compassion writing*, siswa diminta untuk menuliskan cerita mengenai pengalaman negatif yang pernah atau sedang dialami. Kemudian, mereka diminta untuk menuliskan tanggapan mereka mengenai cerita tersebut dengan menggunakan sudut pandang seorang teman yang mencakup aspek-aspek *self-compassion*, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*), dan perhatian penuh terhadap diri sendiri (*mindfulness*). Teknik *self-compassion* ini diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami,

menerima dan merespon emosi negatif yang mereka rasakan dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

Sedangkan, untuk siswa yang sudah memiliki regulasi emosi yang positif dan kecenderungan *self-compassion* yang tinggi, guru bimbingan konseling dapat memberikan layanan dasar berupa bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok dengan pendekatan pengembangan dan pencegahan (preventif). Bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok dengan pendekatan pengembangan diberikan dalam rangka membantu siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam mengelola emosi dengan cara yang positif dan kemampuannya dalam bersikap positif terhadap diri sendiri (*self-compassion*). Selain itu, bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok dengan pendekatan preventif dilakukan untuk mencegah siswa dari melakukan tindakan-tindakan negatif dalam mengelola emosinya serta mencegah siswa dari kecenderungan sikap-sikap menghakimi diri, mengisolasi diri, dan terjebak dalam permasalahan yang dialami. Bimbingan klasikal ini dapat dilakukan dengan cara pemberian materi dan kegiatan diskusi di kelas mengenai strategi pengelolaan emosi yang adaptif dan cara-cara untuk mencintai diri sendiri.

5.3.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperdalam studi mengenai strategi regulasi emosi siswa dengan mengidentifikasi secara lebih rinci cara-cara yang digunakan remaja dalam mengelola emosinya. Pengembangan instrument penelitian yang lebih akurat dalam mengukur kecenderungan strategi regulasi emosi dari setiap aspeknya juga diperlukan. Diharapkan juga penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan populasi sehingga penelitian tersebut dapat lebih relevan dan bermanfaat bagi masyarakat yang lebih luas.