

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin baik pengelolaan emosi pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin buruk pengelolaan emosi pada remaja.
2. Berdasarkan hasil uji perbedaan didapatkan ada perbedaan tingkat regulasi emosi antara remaja perempuan dan laki-laki. Regulasi emosi remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Sementara *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin tidak terdapat perbedaan *self-compassion* antara remaja perempuan dan laki-laki.
3. *Self-compassion* memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi dengan sumbangan efektif sebesar 24.4% dan 75.6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Aspek *common humanity* (melihat permasalahan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia) memberikan sumbangan efektif yang dominan terhadap regulasi emosi sebesar 13.68%.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Saran

Berikut beberapa saran yang peneliti berikan terkait penelitian yang telah peneliti lakukan:

1. Saran Teoritis

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dalam penelitian, serta dapat mempertimbangkan faktor lain seperti budaya.
- b. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan metode eksperimen untuk menguji efektivitas *self-compassion*.

2. Saran Praktis

- a. Remaja dapat mempertahankan *common humanity* (melihat permasalahan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia) agar memiliki *self-compassion* yang baik sehingga dapat mengelola emosi secara adaptif.
- b. Remaja perempuan diharapkan agar dapat meningkatkan regulasi emosi dengan tidak terlalu terfokus memikirkan peristiwa yang menimbulkan emosi negatif sehingga dapat mengelola emosi dengan baik.