BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self compassion*, tingkat regulasi emosi, serta hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self compassion* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari 51 remaja yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 33 remaja berada pada kategori sedang, 17 remaja berada pada kategori tinggi, dan 1 remaja berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja panti asuhan sudah cukup mampu memperlakukan dirinya dengan sikap welas asih, meskipun belum seluruhnya berada pada kategori tinggi, khususnya dalam menghadapi tekanan hidup akibat keterpisahan dari keluarga inti dan tuntutan penyesuaian diri di lingkungan panti asuhan.
2. Tingkat regulasi emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang secara umum berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 34 remaja berada pada kategori regulasi emosi tinggi, 16 remaja berada pada kategori sedang, dan 1 remaja

UIN IMAM BONJOL PADANG

berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja panti asuhan memiliki kemampuan yang baik dalam memonitor, mengevaluasi, dan mengendalikan respons emosionalnya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,058 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,686 ($p > 0,05$) pada $N = 51$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) dalam penelitian ini ditolak, sedangkan hipotesis nol (H0) diterima. Meskipun mayoritas remaja memiliki *self compassion* kategori sedang dan regulasi emosi kategori tinggi, kedua kondisi psikologis tersebut terbukti berdiri secara independen, yang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja panti asuhan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *self compassion*, seperti pengalaman pengasuhan, lingkungan sosial, dan proses penyesuaian diri yang mereka jalani selama tinggal di panti asuhan.

UIN IMAM BONJOL PADANG

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Pengelola dan Pengasuh Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang

a. Mengingat regulasi emosi remaja terbukti tidak berhubungan signifikan dengan *self compassion*, disarankan agar pengelola panti tidak hanya menitikberatkan program pada penguatan penerimaan diri *(self compassion)* semata, melainkan turut memperkuat faktor eksternal yang telah terbukti berperan dalam membentuk regulasi emosi remaja, seperti kedisiplinan, aturan komunal, dan rutinitas harian yang terstruktur.

b. Disarankan untuk mengembangkan program intervensi yang menyasar langsung pada pelatihan strategi koping, manajemen stres, serta penciptaan iklim pengasuhan yang mendukung ekspresi emosi secara sehat, guna mempertahankan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja yang sudah tergolong baik

c. Tetap perlu mempertahankan upaya penguatan *self compassion* melalui pembinaan karakter dan kegiatan spiritual, mengingat kondisi ini tetap mencerminkan kemampuan penerimaan diri yang positif bagi remaja, meskipun tidak berhubungan langsung dengan regulasi emosi.

UIN IMAM BONJOL PADANG

2. Bagi Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja yang tinggal di panti asuhan dalam memahami dan meningkatkan *self compassion* serta mempertahankan kemampuan regulasi emosi yang sudah tergolong baik. Remaja diharapkan dapat terus bersikap baik terhadap diri sendiri, tidak larut dalam kesepian akibat keterpisahan dari keluarga, dan menyadari bahwa mengalami kesulitan hidup merupakan bagian dari pengalaman yang wajar dan manusiawi. Meskipun *self compassion* tidak terbukti berhubungan langsung dengan regulasi emosi, sikap welas asih terhadap diri tetap penting dimiliki sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Disarankan untuk melibatkan sampel penelitian dari beberapa panti asuhan sekaligus agar variasi data lebih besar dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas, mengingat penelitian ini hanya melibatkan satu panti asuhan dengan subjek perempuan.

b. Disarankan untuk mengkaji faktor-faktor eksternal yang lebih berperan terhadap regulasi emosi remaja panti asuhan, seperti pengalaman pengasuhan, dukungan sosial, iklim panti, serta lama tinggal di panti asuhan, sebagaimana terindikasi dalam pembahasan penelitian ini.

UIN IMAM BONJOL PADANG

c. Disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan penelitian campuran *(mixed method)* guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika *self compassion* dan regulasi emosi remaja panti asuhan, mengingat topik ini bersifat personal dan kompleks.

4. Bagi Institusi Pendidikan/Fakultas

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi tambahan mengenai dinamika psikologis remaja panti asuhan, khususnya terkait *self compassion* dan regulasi emosi, serta dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pengabdian masyarakat atau layanan bimbingan dan konseling bagi remaja panti asuhan.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, S. (2018). *Self-compassion* profile in Lampung culture perspective, 8–21.

Aesijah, S., Nanik, P., & Wiwien, D,P (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. ISSN: 0854-2880. Hal. 41.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237.

Anggraita, A. D., & Witarso, L. S. (2022). Hubungan regulasi emosi dan subjective well-being pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. *Jurnal Psikogenesis, 10*(2), 139–153.

Apriliza, G. (2022). Pengaruh Kematian Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Di Jorong Simarasok Kecamatan Baso. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* Vol.1, No.2, Februari 2022. Hal: 52.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*(1), 25–41.

Elvinda, C., & Ardimen (2024). Kontrol Diri Remaja Akibat Kematian Orang Tua Secara Mendadak. JPI: *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 03, No. 02 (2024), hal: 71-71.

Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic ReviewSerey A, Martínez-Líbano J, Barahona-Fuentes G*Mental Health: Global Challenges.*

Endaryani, V,S., Muhammad, S., & Nandy, A, S. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY* ISSN 2407-7801 (Online) VOLUME 6, NO. 1, 2020: 19-21.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (Edisi ke-9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Giyati, A., & Wibowo, C. (2023). Hubungan antara *self-compassion* dan regulasi

UIN IMAM BONJOL PADANG

emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia, 22*(1), 83–95.

Gross, J. (2014). Handbook of Emotion Regulation. Second Edition. New York: Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Hapsari, L. I., Jati, S. N., & Trisnawati, E. (2022). Kematangan sosial emosional remaja panti asuhan (Studi kasus pada remaja Panti Asuhan Tunas Harapan). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 9(2), 109–119.

Harjuna, R. T. B., & Rinaldi, R. 2022. Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. Happiness. 6(1): 39.

Hasanah, A. W., & Junita, N. (2024). Hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah (*The relationship between self-compassion and emotional regulation in adolescents living at the Miftahul Jannah orphanage)*. (nomor), 681–691.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.

Himawati, A. (2020). *Psikologi kebahagiaan: Mengenal dan membangun kebahagiaan dari sudut pandang psikologi positif*.

https://padangkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzUjMg==/jumlah-panti-asuhan.html

Hubungan Regulasi Emosi dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta The Relationship of Emotion Regulation and Subjective Well-Being in Young Adulthood Who Experiences Break Up Diva Anggraita A, Sandi Witarso L*(2022).*

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Penikmat Drama Korea Di Universitas Malikussaleh Astuti W, Martini M, Amalia L*Jurnal Psikologi Terapan (JPT) (2023) 5(2) 82.*

Isnaeni, H. (2023). The role of *self-compassion* in psychological conditions: Narrative literature review in Indonesian research participants. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi, 4*(10), 1663–1671.

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora, 3*(2), 259–273.

Jasmine, P., & Wati, L. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* dengan *emerging adulthood*. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *13*(3).

Jemmy, P. L., & Mulya, T. W. (2025). *The Role of Self-Compassion and Emotion Regulation: How to Predict Life Satisfaction in Covid-19 Survivors?*

Karinda, F. (2020). Belas kasih diri (*self-compassion*) pada mahasiswa*, 8*(2), 234–

252.
Kebersyukuran pada Remaja di Panti Asuhan 'Aisyiya Kota Padang Rahmadani S, Azhari Putri G *(2022).*
Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan Suryani N, Jailani M, Sulthan Thaha Saifuddin Jambi U.
Latifah, O., Rahmadani, R., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora, 3*(3), 187–194.
Madekhan, M. (2018). Posisi dan fungsi teori dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 7*(2).
Majalah Sainstekes Peran Trait mindfulness terhadap Regulasi Emosi pada Remaja The Role of Trait mindfulness on Emotional Regulation in Adolescent Orphanage Article Info. Ulfah U, Fourianalistyawati E*(2024) 11(2) 75-087.*
Mareta, V., & Achmad, M. J. (2022). Perlindungan Terhadap Pengabaian Hak Asuh Anak Akibat Perceraian. Bureaucracy Journal: *Indonesia Journal Of Law And Social-Political Governance*, 2(1), 484-502.
Mursinah, Maimanah, & Hairina, Y. (2023). Regulasi emosi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai di SMPN 3 Gambut. *Jurnal Al Husna, 4*(1), 69–83.
Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri *Self-Compassion Scale* versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208.
Nabila, S., & Febriani, Z. (2022). Hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa (The relationship between *self-compassion* and healthy lifestyle in students).
Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250.
Neff, K. D. (2022). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 73*, 193–218.
Nockita, C. R. (2024). Hubungan *self-compassion* terhadap trauma kekerasan dimediasi *emotional regulation*. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 4*(2).
Nurhayati (2022). Pengaruh Kehilangan Orangtua Terhadap Kondisi Psikologis Anak di Desa Saohiring Kec. Sinjai Tengah. Skripsi, Institut Agama Islam, Muhammadiyah Sinjai. Hal: 1-4.
Octasya, T., & Antika, E. (2023). Pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari gender. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 7*(3), 99–107.
Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak Oleh Panti Sosial Asuhan Anak (Psaa) Haerunisa D, Taftazani B, Apsari N *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (2015) 2(1).*
Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu pelatihan Regulasi Siti Aesijah P, Prihartanti N.

Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Putri PringsewuHasanah N*ANFUSINA: Journal of Psychology (2020) 3(2) 157-166.*

Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Pada Santri Di Sidoarjo Ika Mariyati L, Ananda Partontari R, Kaluni Indah Kusuma M.

Perkembangan Masa Remaja Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, Linda Linda *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora (2024) 3(2) 259-273.*

Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 356 Siampa D, Budiyani K.
Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.

Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak dari *Emotion Regulation Questionnaire* versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan *confirmatory factor analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.

Rahma, S.A., & Audrie, & Diandra, (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi Volume*: 1, Number 4, 2024, Hal: 2-4.

Ramadhan, R. A., Ahman, & Solehuddin, M. (2024). *Validation of the Indonesian version of the self-compassion scale for youth using Rasch model analysis*. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 46–63.

Ramadhani, F., & Prabowo, H. (2020). *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa*. Jurnal EMPATI, 9(3), 210-218.

Ramadhanti, V., & Supradewi, R. (2024). Hubungan Antara *Self Compassion* dan Regulasi Emosi pada Narapidana Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Demak. *Prospektif: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.

Regulasi Emosi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai di SMPN 3 Gambut Hairina Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Y*(2023) 4(1) 69-83.*

Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran Intan Ayu Lasmana Firdauza, Farah Farida Tantiani *Jurnal Penelitian Psikologi (2021) 12(1) 1-8.*

Sari, Y,P. (2019). Hubungan Kehilangan Orang Tua Dengan Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah di Kenagarian Kapujan Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok. *Ensiklopedia of Journal*. Vol. 1 No.3 Edisi 2 April 2019. Hal: 192-193.

Self Disclosure pada Remaja Penyintas Verbal Abuse di Panti Asuhan X Sipahutar C, Kristinawati W*Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi (2025) 25(1) 316.*

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology, 11*, 379– 405.

Shoffa, S. N. (2025). Hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *16*(1), 45–54.

Sosialisasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 SurakartaAdelina Murti Syafiina, Faqih Purnomosidi*ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri (2025) 3(1) 61-67*

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1*(2), 24–36

Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner Romdona S, Senja Junista S, Gunawan A*3(1) 39-47.*

Vera, S., Arri, H., & M.A, P,D (2024). Dampak kehilangan Orangtua Terhadap Kecemasan Pada Siswa di MA Al-Wakhidiyah Karangawen Demak. VOLUME 1 NOMOR 3 , MARET 2024, hal: 155.

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(2), 125–135.

Wahyuni, S., & Kurniawan, A. (2018). *Pengembangan Skala Psikologi dan Norma Kategorisasi Hipotetik-Empiris dalam Penelitian Kuantitatif*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 9(1), 45-56.

Watul Hasanah, A., & Junita, D. (2024). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah. *Jurnal Riset Psikologi*.

Wiffida, D., Made, I., & Priastana, A. (Tahun). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion: Studi literatur, 19–23.

UIN IMAM BONJOL
PADANG