

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Pengaruh *Self-compassion* terhadap Regulasi Emosi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di TK dan Sekolah Khusus Kinasih sebagai berikut:

1. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh orang tua yang menjadi subjek dalam penelitian ini sebagian berada dalam kategori tinggi.
2. Sebagian besar subjek pada penelitian ini subjek memiliki *Self-compassion* dalam kategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh positif antara variabel *Self-compassion* terhadap variabel Regulasi Emosi pada orang tua anak berkebutuhan khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis null (H_0) ditolak. Artinya, tinggi rendahnya *self-compassion* berkaitan dengan tingkat regulasi yang dimiliki orang tua anak berkebutuhan khusus di TK dan Sekolah Kinasih.

1.2 Saran

1.2.1 Saran Praktis

1. Disarankan kepada para orang tua anak berkebutuhan khusus sebaiknya mengikuti pelatihan dan *parenting* terkait bagaimana cara untuk meregulasi emosi ketika sedang merawat anak berkebutuhan khusus sehingga dapat menambah wawasan untuk orang tua dan orang tua lebih bisa memahami anak dan tidak terbawa emosi negatif ketika tingkah laku anak yang tidak sesuai antara di rumah dan di sekolah.
2. Disarankan juga kepada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus baiknya meluangkan waktu untuk berkumpul bersama para orang tua anak berkebutuhan khusus lainnya atau mengikuti komunitas sesama orang tua

anak berkebutuhan khusus agar dapat saling bertukar cerita tentang kondisi anak dan berbagi pengalaman cara menghadapi anak Ketika anak sedang tantrum.

3. Disarankan kepada pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dapat dijadikan bahan untuk mengkaji kembali dan membuat pelatihan *parenting* terkait *Self-compassion* dan Regulasi emosi orang tua anak berkebutuhan khusus sehingga orang tua bisa lebih mengontrol emosi negatif ketika tingkah laku anak tidak sesuai antara dirumah dan sekolah.

1.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk menggali lebih dalam faktor- faktor lain yang dapat meningkatkan regulasi emosi seperti Budaya, Usia, Jenis Kelamin, Kepribadian, dan Religiusitas.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan subjek orang tua anak berkebutuhan khusus di sekolah khusus seperti dalam penelitian ini, peneliti menyarankan untuk memperhatikan kontrol dalam pengisian kuisisioner pada partisipan dan waktu pada saat penyebaran kuisisioner. Serta memperhatikan kalender akademik sekolah agar tidak bentrok dengan hari libur sekolah sehingga peneliti selanjutnya tidak kesulitan untuk menemui subjek penelitian.