

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Dari hasil analisis statistic dan pembahasan, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_a$  yang di ajukan oleh peneliti dapat diterima.

Yaitu ada hubungan yang signifikan antara *Self-Compassion* (welas asih ) dengan Emotional Quuotient (kecerdasan emosional) terhadap santri dewasa awal putri pondok pesantren Al-Khoirot kec.Pagelaran Kab. Malang.hal tersebut di tunjukkan dari nilai hitung kedua variabel sebesar nilai sig  $0,001 < 0,05$   $N = 67$  dengan nilai korelasi sebesar 45,6% dengan kategori korelasi modearat, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara *Self-Compassion* dengan *Emotional Quotient*. Maka terdapat korelasi positif yang signifikan antara *Self-Compassion* dengan *Emotional Quotient*, yang artinya semakin tinggi *Self-Compassion* (welas asih) maka semakin tinggi juga tingkat *Emotional Quotient* atau (kecerdasan emosional).

Hasil Uji Deskriptif menunjukkan mayoritas santri dewasa awal putri di pondok pesantren Al-Khoirot memiliki *Self-Compassion* yang tinggi, yang merupakan indikasi positif bagi kesejahteraan emosional mereka. Namun, ada juga sebagian kecil yang masih perlu mendapatkan perhatian lebih untuk meningkatkan *Self-Compassion* mereka, khususnya yang berada pada kategori rendah. Kemudian semua santri dewasa awal putri di pondok pesantren Al-Khoirot memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Ini adalah hasil yang sangat positif dan menunjukkan bahwa santri memiliki kemampuan emosional yang kuat, yang penting untuk

kesejahteraan mental dan kemampuan mereka dalam berinteraksi secara sosial.

Penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki *Self-Compassion* yang baik cenderung lebih pandai dalam mengenali dan mengelola emosi, baik miliknya sendiri maupun orang lain. Jadi, kesimpulannya, *Self-Compassion* sangat penting untuk kesejahteraan kita pada masa dewasa awal. Ini membantu kita merasa lebih bahagia, memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain, dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Tingkat *Self-Compassion* yang tinggi dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempromosikan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

## B. SARAN

1. Pengurus pondok pesantren Al-Khoirot putri Pagelaran Malang yakni perlu memberikan penguatan program Pendidikan emosional seperti integrasikan pelatiha *Self-Compassion* dan kecerdasan emosional dalam kurikulum, dan mengadakan workshop atau seminar tentan kesejahteraan emosional. Lalu juga menciptakan lingkungan yang supportif dan penuhkasih, dengan mengadakan kegiatan social yang mendorong empathy dan kerjasama.
2. Peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dan alangkah baiknya jika penelitian ini dikembangkan lagi, dan lebih teliti lagi akan pengaruh lingkugan pondok pesantren terhadap *Self-Compassion* dan EQ.

## DAFTAR PUSTKA

Akin, A. (2010). *Self-Compassion and loneliness*. International Online Journal of Educational Sciences, 2(3), 702-718

Akyn (2012). Belas kasih diri dan tujuan pencapaian: Pendekatan pemodelan persamaan struktural. Jurnal Penelitian Pendidikan Eurasia, 31, 1–15

Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, stress, and coping*. Soc Personal Psychol Compass, 4(2), 107-118

Arikunto, S (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Reneka cipta

Ayulanningsih, Karjuniwati (2020) *Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*. Volume 25 Nomor 1, 85-96

Azwar, S. (2013) *metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2013) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Brasseur S, Grégoire J, Bourdu R, & Mikolajczak M. (2013) . The profile of emotional competence(pec): development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. PLoS ONE. 8(5)

Deny Surya Saputra, S. Psi., M. Th., CCP, (2020) *Gender dan Seksualitas*. Modul psikologi Gender.

Di Fabio A, Saklofske DH. The relationship of compassion and *Self-Compassion* with personality and emotional intelligence. Pers Individ Dif. 2021



Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton

Fadhilah Ramadhani, Duta Nurdibyanandaru (2014) *Pengaruh Self-Compassion terhadap Emotional Quotient Remaja Akhir*, jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental. Vol. 03 No. 03 Desember 2014

Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can self-compassion improve adolescents psychological well-being? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226–236.

Julianti Ratna, J. M., Sumargi, A. M., Engry, A., & Jonathan, A. (2021). Strength-based parenting Dan Self-Compassion Pada Mahasiswa. *Psychopreneur Journal*, 5(2),

Krisnatuti, dkk, (2011) Hubungan kecerdasan emosi dengan kepatuhan dan kemandirian remaja Untuk Meningkatkan Self-Compassion Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 10(2), 103–111

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

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., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240

Novie Triana Wijayanti, Siti Suminarti Fasikhah (2021) *Emotional Quotient Pada Remaja*. Jurnal Psikologi. Vol1 (1):16-22

Santoso, A. (2023). Rumus Slovin: Panacea Masalah Ukuran Sampel?. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4(2), 24-43.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.

Sugiyono, (2007). *Statistik Untuk penelitian*. Bandung ?CV. Alfabeta.

Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, & Associates, *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco: Jossey-Bass



UNIVERSITAS ISLAM  
RADEN RAHMAT