

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- *Self-Compassion* berkorelasi signifikan secara positif dengan kecerdasan emosional pada guru SLB-C di Kota Bandung. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula kecerdasan emosional yang dimiliki oleh guru SLB-C di Kota Bandung, begitu pula sebaliknya.
- Jenis kelamin dan lama bekerja tidak menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan kecerdasan emosional.

5.2 Saran Teoretis

- Lakukan penelitian mengenai kontribusi komponen *self-compassion* pada kecerdasan emosional sehingga dapat menghasilkan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengaruh komponen tiap komponen *self-compassion* terhadap tinggi rendahnya kecerdasan emosional.

5.3 Saran Praktis

- Guru SLB-C diharapkan dapat mendapatkan pelatihan *Self-Compassion* yang akan meningkatkan kemampuan guru untuk menerima dan memberi pengertian atas kemampuan dan kekurangan diri, menyadari bahwa kesulitan mengajar yang guru alami juga mungkin dialami oleh rekan guru lainnya, dan tidak melebih-lebihkan perasaan saat mengalami

kesulitan bahkan kegagalan dalam mengajar. Pelatihan *self-compassion* ini pada akhirnya akan juga membantu guru SLB-C untuk meningkatkan kemampuan kecerdasan emosionalnya.

- Guru SLB-C juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kecerdasan emosional yaitu dalam aspek kesadaran diri dengan cara melatih merasakan bagaimana perasaan yang sedang dialami dan bagaimana dampaknya dalam kegiatan mengajar, dalam aspek motivasi dengan cara lebih bersemangat dan optimis dalam mengajar siswa, dalam aspek keterampilan sosial guru diharapkan dapat lebih membina hubungan dengan orangtua murid, rekan, dan siswa dengan tujuan membantu siswa belajar. Guru SLB-C diharapkan dapat mempertahankan kemampuan kecerdasan emosional dalam hal empati yaitu menyadari apa perasaan yang siswa atau rekan guru lain rasakan.
- Guru-guru yang akan bekerja sebagai guru SLB-C diharapkan dapat mengembangkan kemampuan menerima dan memberi pengertian atas kemampuan dan kekurangan diri, menyadari bahwa kesulitan mengajar yang guru akan dialami juga mungkin dialami oleh rekan guru lainnya, dan tidak melebih-lebihkan perasaan saat mengalami kesulitan bahkan kegagalan dalam mengajar.