

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat Regulasi Emosi

Tingkat regulasi emosi santri putri pondok pesantren terpadu al kamal yang berada pada taraf regulasi emosi tinggi sebanyak 12 % sebanyak 6 santri dan yang berada pada kategori sedang 61 % sebanyak 31 santri, sedangkan pada kategori rendah sebanyak 27% sebanyak 14 santri.

2. Tingkat Penyesuaian Sosial

Tingkat penyesuaian sosial santri pondok pesantren terpadu al kamal yang berada pada taraf tinggi dengan prosentase 69% sebanyak 35 santri, pada kategori sedang sebanyak 31% sebanyak 16 santri dan yang berada pada kategori rendah 0 % atau tidak ada.

3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial

Berdasarkan uji hipotesis didapatkan hasil bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial dengan koefisien korelasi sebesar 0,297 dengan probabilitas (sign) sebesar 0,034 dengan 51 responden. Nilai ini lebih besar dari r tabel (0,297 > 0,243), dan probabilitas lebih kecil dari 0,050 (0,034 < 0,050).

Berdasarkan analisis regresi, diperoleh nilai $F = 4,743$, $p(\text{sig}) = 0,034$ sedangkan $R = 0,297$ dimana taraf signifikansi pada penelitian ini adalah 0,050. $0,034 < 0,050$ untuk taraf signifikansi 5% yang berarti bahwa

terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial, dengan sumbangan pengaruhnya sebesar 0,297. Dan berarti bahwa hipotesis diterima.

B. Saran

Hasil penelitian ini perlu adanya tindak lanjut dari beberapa pihak, antara lain adalah:

1. Remaja

Remaja hendaknya lebih meningkatkan lagi kemampuan dalam meregulasi emosi, baik emosi positif maupun negatif, agar mampu menjaga emosinya dan melanjutkan untuk berpikir secara jelas ketika kehilangan kontrol dan mendapat masalah. Dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial lebih baik lagi.

2. Lembaga

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan untuk menciptakan suasana yang nyaman bagi santri baru agar memudahkan santri baru untuk menyesuaikan diri dan tidak mudah terpengaruh dengan emosi-emosi yang negatif.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya, dan peneliti selanjutnya dapat menambah variabel yang lain agar dapat mengungkap permasalahan yang ada pada remaja, khususnya yang berdomisili di pondok pesantren.