

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran regulasi emosi bagi pengurus pondok pesantren dalam menghadapi permasalahan santri menunjukkan peran yang penting bagi pengurus. Kesepuluh subjek mampu untuk menunjukkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, mengurangi emosi negatif, menciptakan ketenangan dalam diri sendiri ketika dihadapkan dengan emosi negatif, dan mampu mengontrol emosi yang muncul. Tidak hanya itu, kesepuluh subjek menampilkan kemampuan dalam bertanggung jawab mengenai tugas yang diberikan. Kesepuluh subjek juga mampu untuk merespon dengan baik mengenai tanggapan saat emosi negatif muncul seperti nada berbicara yang dikeluarkan pada saat menanggapi permasalahan dan tingkah laku yang ditunjukkan. Pada gambaran regulasi emosi pengurus kesepuluh subjek memiliki serta menunjukkan emosi yang baik, akan tetapi masing-masing subjek memberikan pernyataan yang berbeda mengenai respon subjek terhadap permasalahan santri. Sebagian subjek menunjukkan sikapikhlas dan menerima dengan diam serta mencoba untuk biasa saja, sementara yang lain menunjukkan sikap menerima akan tetapi memerlukan pengalihan diri untuk mengatasi permasalahan tersebut, selain itu beberapa subjek lainnya mampu untuk menerima dengan baik namun cenderung memendam perasaan dan mengatakan bahwa perasaan tersebut akan hilang dengan sendirinya.
2. Faktor-faktor regulasi emosi yang mempengaruhi pengurus pondok

pesantren Avissina melibatkan mengenai kepribadian, religiusitas, dan jenis kelamin. Dalam ketiga faktor tersebut kesepuluh subjek memenuhi, sedangkan untuk faktor usia dengan indikator kematangan individu dalam mrngontrol emosi untuk subjek satu, subjek dua, dan subjek lima belum memenuhi dan belum mampu untuk mengusai emosi yang ada dalam diri sendiri.

3. Strategi regulasi emosi melibatkan *expressive suppression* dan *cognitive suppression*. Keduanya berperan penting bagi pengurus pondok pesantren dalam menciptakan lingkungan yang kondusif dan produktif. Adapun dalam hal ini strategi regulasi emosi juga berperan untuk meningkatkan efektivitas komunikasi serta untuk mengekspresikan perasaan dengan jelas.

B. Saran

1. Bagi pengurus

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pengurus pondok pesantren untuk meningkatkan regulasi emosi yang ada dalam masing-masing individu. pengurus pondok pesantren dapat berlatih untuk meregulasi emosi dengan baik dan dapat belajar bahwa regulasi emosi penting dimiliki oleh tiap individu sehingga dapat memberikan respon positif bagi tiap santri maupun orang lain yang berada di dalam pondok pesantren.

2. Bagi pondok pesantren

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pondok pesantren sebagai panduan untuk membimbing pengurus pesantren agar mampu meregulasi emosi dengan baik dan mampu untuk mengontrol emosi negatif dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih mendalam mengenai strategi regulasi emosi pengurus pondok pesantren. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas penelitian dan melakukan perbandingan didalam pondok pesantren yang berbeda untuk melihat perbedaan bagaimana strategi regulasi pengurus yang berada di dalam pesantren.