

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima berisi deskripsi simpulan, dan rekomendasi. Simpulan merupakan hasil temuan dan kajian hasil penelitian yang berisi penerapan bimbingan regulasi untuk kesejahteraan subjektif santri. Rekomendasi penelitian ditujukan untuk pihak pondok pesantren, Guru BK/ Konselor pesantren dan peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

- 1) Hasil penelitian penerapan bimbingan regulasi emosi dapat diterapkan untuk kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren. Penerapan bimbingan regulasi dapat memberikan pengaruh terhadap pengembangan keterampilan santri dalam mengelola emosinya yang berkontribusi pada peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif serta kesejahteraan subjektif.
- 2) Program bimbingan regulasi emosi memadai untuk dilaksanakan sebagai strategi layanan dasar bimbingan dan konseling untuk kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren. Hal ini dapat dilihat dari elemen program bimbingan regulasi emosi yang terdiri dari komponen dasar pemikiran, tujuan, kriteria pelaksana layanan, sasaran, asumsi, konten program/ *action plan* bimbingan regulasi emosi, evaluasi pelaksanaan, dan indikator keberhasilan, serta rencana pelaksanaan layanan yang dilengkapi dengan lembar kerja dan refleksi kegiatan layanan. Konten program bimbingan regulasi emosi tertuang dalam *action plan* yang terdiri dari lima strategi bimbingan dengan metode dan teknik yang berbeda yaitu strategi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.
- 3) Bimbingan regulasi emosi memiliki lima strategi bimbingan dengan metode dan teknik yang sesuai dengan kebutuhan partisipan. Diantara kelima strategi tersebut, terdapat dua strategi yang dapat dikembangkan lebih lanjut oleh Guru BK/ Konselor Pesantren. Strategi ini juga sangat aplikatif serta mudah untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai keterampilan dalam mengelola emosi yang berkontribusi kepada kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren. Strategi tersebut adalah strategi keempat *cognitive change*

dengan metode *positive self talk* dan strategi kelima *response modulation* dengan metode *emotion self healing*.

- 4) Pelaksanaan penerapan bimbingan regulasi emosi telah sesuai dengan rancangan bimbingan yang telah disusun. Namun dalam penerapan bimbingan regulasi ini, lebih dapat dioptimalkan dengan mengevaluasi dan memperhatikan kembali aspek-aspek yang dapat memberikan pengaruh terhadap keberhasilan bimbingan. Keterbatasan dalam pelaksanaan penerapan bimbingan regulasi emosi dapat diminimalisir dengan lebih memperhatikan hambatan dalam penerapan bimbingan, seperti waktu dan tempat pelaksanaan bimbingan, durasi waktu pelaksanaan bimbingan, serta kondisi kesiapan santri.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian penerapan bimbingan regulasi emosi, terdapat rekomendasi yang diberikan sebagai berikut:

1. Bagi pihak Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren dapat memberikan dukungan dan peran yang lebih optimal terhadap penyelenggaraan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri. Hal-hal yang perlu dilakukan oleh pihak pondok pesantren adalah 1) menyediakan waktu/jam khusus layanan bimbingan dan konseling; 2) menyediakan ruang bimbingan dan konseling yang nyaman dan representative serta mudah diakses oleh santri; dan 3) dan melakukan pelatihan *training of trainer* bimbingan regulasi emosi bersama peneliti bagi Guru BK, wali kelas, wali asrama dan pengurus di pondok pesantren.

2. Bagi Guru BK/ Konselor Pesantren

Rekomendasi ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling di pondok pesantren dalam membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif santri melalui bimbingan regulasi emosi yaitu.

- a. Guru BK/ Konselor dapat melaksanakan bimbingan regulasi emosi sebagai strategi dalam layanan dasar bimbingan dan konseling. Keterampilan regulasi emosi merupakan keterampilan dasar yang penting untuk dimiliki oleh seluruh santri agar santri mampu dalam mengelola emosinya dan tetap tenang berada dalam tekanan di pondok pesantren.

- b. Guru BK/ Konselor dalam memberikan layanan kepada santri dapat memperhatikan aspek atau faktor pendukung terhadap keberhasilan layanan, seperti waktu pelaksanaan kegiatan dan keadaan fisik santri saat mengikuti layanan. Pelaksanaan layanan akan lebih optimal apabila dilaksanakan di pagi hari atau menyesuaikan dengan waktu belajar di sekolah. Santri memiliki kegiatan dan aktifitas yang sangat padat dan rentan terhadap kondisi fisik yang kelelahan, mengantuk, dan tidak bergairah saat mengikuti layanan bimbingan, sehingga layanan yang diterima santri akan kurang optimal.

3. Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi bagi peneliti selanjutnya sebagai berikut.

- a. Menggunakan metode penelitian eksperimental dengan desain *quasi experiment* yaitu adanya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding untuk mengetahui keberhasilan bimbingan.
- b. Memberikan bimbingan kepada subjek penelitian yang memiliki level *well being* berbeda yaitu pada level rendah dan sedang.
- c. Melakukan penelitian dengan memfokuskan terhadap salah satu dimensi atau komponen kesejahteraan subjektif, dan melakukan tindak lanjut serta mengamati perubahan perilaku santri.