

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari bab IV, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *peer support* terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan.
2. Terdapat pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan.
3. Terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara *peer support* dan religiusitas terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi dengan memperkuat interaksi positif antar teman sebaya dan memaknai kegiatan keagamaan sebagai sarana pengendalian emosi.

2. Bagi Guru dan Pengasuh Pesantren

Disarankan untuk memantau keseimbangan akademik dan sosial dengan menyediakan layanan konseling berbasis agama yang menggabungkan pendekatan psikologi dengan nilai keagamaan untuk siswa yang masih mengalami kesulitan mengelola emosi meskipun berada di lingkungan dengan *peer support* dan religiusitas tinggi. Dalam praktiknya, konselor membantu siswa mengatasi masalah emosional melalui refleksi ajaran agama, memberikan nasihat berbasis kitab suci, serta melatih keterampilan mengelola emosi dengan cara-cara religius seperti doa, dzikir, atau muhasabah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi konstruk psikologi lain yang juga berpotensi memengaruhi regulasi emosi siswa. Misalnya, kepribadian, kemampuan kognitif, pola asuh orang tua atau budaya yang belum diteliti dalam penelitian ini (Gross & Thompson, 2007). Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas konteks responden, seperti membandingkan pesantren dan sekolah umum atau menggunakan pendekatan *mixed-method* untuk menggali pemahaman lebih mendalam mengenai dinamika sosial-emosional dan religiusitas siswa.