

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah peneliti kemukan dalam skripsi ini dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Gambaran kondisi emosi remaja penari sufi, mereka cenderung mengalami gejolak emosi ketika mempunyai permasalahan dengan orang lain dan ekspresi emosi yang nampak adalah mereka cenderung ingin melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri maupun merugikan orang lain. Tetapi mereka berusaha mengatasinya dengan menyendiri dan tidak melibatkan orang lain atau bercerita kepada orang tuanya.
2. Nilai – nilai penghayatan tari sufi yang muncul pada remaja penari sufi yaitu terkait nilai *habluminalloh* yang terwujud ketika mereka bersuci, bertawassul dan berdziki; nilai *habluminnanas*, yang terwujud ketika para remaja penari sufi bertawassul dengan cara dengan cara membaca *Al-Fatihah* sebagai penghormatan kepada sanad guru; nilai meditasi yang terwujud dalam proses pelaksanaan tari sufi sehingga mengalami ketenangan, kebahagiaan dan merasa dekat dengan Allah; dan yang terakhir adalah nilai yang berkaitan dengan kondisi selalu ingat kepada Allah yang terwujud dalam perilaku ketika remaja penari sufi mengalami kesulitan dan mengatasinya dengan terus belajar dan berserah diri kepada Allah
3. Gambaran dinamika regulasi emosi para remaja penari sufi dilihat dari para remaja penari sufi memantau emosinya yang diindikasikan dengan munculnya kesadaran akan adanya perubahan emosi pada dirinya dimana setelah menerapkan tari sufi, mereka mampu mengenali dengan baik emosi yang muncul dalam diri mereka. Selanjutnya para remaja penari sufi mulai mampu mengevaluasi kondisi yang ditunjukkan dengan usaha mereka dalam melakukan pengelolaan suasana hatinya dan merubah suasana hatinya dengan cara yang efektif sehingga berhasil mengelola emosinya dan membawa ke dampak yang positif. Serta pada akhirnya mereka dapat

memodifikasi emosi menjadi lebih baik dan memudahkan mereka dalam mencari solusi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti rekomendasikan untuk menjadi bahan pertimbangan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti berharap dengan adanya penelitian mengenai dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi ini, para pengembang keilmuan di bidang tasawuf dan psikoterapi mampu mengetahui mengenai nilai nilai tarisufi yang dapat berintegrasi dengan regulasi emosi pada diri remaja serta proses mengontrol suasana hatinya. Sekaligus dengan adanya penelitian ini bisa menambah wawasan untuk penelitian selanjutnya.
2. Saran untuk rumah cinta Abah Budi Semarang yaitu meningkatkan promosi kepada masyarakat melalui media sosial untuk menarik masyarakat agar dapat diketahui terkait tari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang, dengan mengedepankan manfaat tari sufi yang ditinjau dari penerapan nilai-nilai tarisufi yang bermanfaat pada diri remaja.
3. Kepada remaja penari sufi, diharapkan ketika remaja penari sufi mempunyai permasalahan atau sedang mengalami gejolak emosi untuk dapat menerapkan dan menginternalisasikan nilai-nilai tari sufi sehingga dapat membantu mereka dalam mengenali kondisi suasana hatinya sehingga mampu meregulasi suasana hatinya dengan baik.

C. Penutup

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti hingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak terkait yang sudah membantu peneliti dalam skripsi ini. Khususnya kepada Abah Budi selaku guru besar tari sufi di rumah cinta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di rumah cinta beserta para santri yang juga ikut andil dalam membantu penelitian ini. Semoga skripsi yang telah peneliti

susun ini dapat memberikan manfaat terkhusus kepada peneliti serta pembaca pada umumnya.

