

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang ditunjukkan dengan analisis dan pengkajian data adalah Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapy mampu meningkatkan regulasi emosi santri baru Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapy bertujuan untuk membantu konseli mengubah pandangan, persepsi atau cara berfikir lebih rasional ada beberapa tahapan dalam proses konseling di pondok pesantren qudsiyyah putri sebagai berikut: tahap pertama, membangun rasa nyaman konseli agar proses konseling dapat berjalan lancar. Dilengkapi dengan keterampilan *attending, opening, dan acceptance*. Tahap kedua, menyampaikan kesepakatan dalam proses konseling yang harus disepakati oleh kedua pihak yaitu konseli dan konselor. Tahap ketiga, konselor mempersilakan konseli untuk mengutarakan semua permasalahan yang sedang dihadapi saat proses konseling berlangsung. Fase keempat, konselor bertugas untuk memberikan support dan arahan kepada konseli untuk berfikir lebih rasional. Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapy dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Dan konselor menggunakan teknik ABCD yang di terapkan untuk membantu masalah yang dihadapi salah satu anggota kelompok yaitu AR. Setelah itu ditutup dengan kegiatan evaluasi selama proses konseling.
2. Regulasi emosi santri baru qudsiyyah putri masih dalam kategori rata-rata rendah maka dengan ini peneliti mengambil sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non-probabilty, dengan menggunakan jenis purposive sampling, sampel yang digunakan peneliti 8 santri qudsiyyah putri yang memiliki skor rendah/ sedang. terdapat hasil pretest regulasi mereka memiliki nilai dikategori sedang yaitu dibawah 105- 140 skor.

3. Berdasarkan penjelasan sebelumnya diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa H_a diterima karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa regulasi emosi santri meningkat secara signifikan mengikuti konseling kelompok REBT (*Rasional Emotive Behaviore Therapy*). Dengan nilai rata-rata *pretest* 93,25 dan nilai rata-rata *Posttest* 112,38, nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari rata-rata *Pretest* menunjukkan bahwa nilai terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa santri Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri dapat mengambil manfaat dari konseling kelompok terapi perilaku emosional.

B. Saran

Penyajian saran-saran dari peneliti yang dapat membantu pihak-pihak terkait berdasarkan hasil yang diperoleh. Adapun ide-ide yang disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pondok Pesantren, dengan pendalaman ini diyakini dapat membantu pondok pesantren dengan program bimbingan belajar dalam menggarap tuntunan santri yang mendalam dan dipercaya dapat dimanfaatkan sebagai wawasan bagi pondok untuk menyediakan sarana dan prasarana yang belum di peroleh oleh santri dalam meningkatkan regulasi emosinya.
2. Bagi Ustadzah BK, dengan pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Ustadzah Bimbingan dan Konseling Qudsiyyah Putri mungkin dapat membantu santri segera untuk meningkatkan regulasi emosinya.
3. Bagi Santri yang mengalami masalah emosional maupun hal lain dapat segera berbicara dengan ustadzah bimbingan dan konseling di pondok untuk mendapatkan bantuan.
4. Bagi Peneliti lain atau peneliti selanjutnya, konseling sebaiknya dilakukan secara individu atau melalui konseling individu bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang regulasi emosi dengan menggunakan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT). Ini akan memungkinkan peneliti untuk mempelajari lebih lanjut

tentang masalah santri dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi yang buruk.

