

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh antara regulasi emosi terhadap *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil data regulasi emosi yang dilakukan pada 75 orang santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan kategori rendah 0% (0 orang), kategori sedang sebesar 77.3% (58 orang) serta kategori tinggi sebesar 22.7% (17 orang). Secara keseluruhan regulasi emosi santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai berada pada kategori sedang. Artinya individu yang mempunyai regulasi emosi dalam kategori sedang dapat dikatakan cukup baik dalam mengatur atau mengelola emosi yang ia miliki.
2. Hasil data menunjukkan bahwa *problem solving* santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai dengan kategori rendah 0% (0 orang), kategori sedang sebesar 77.3% (58 orang) serta kategori tinggi sebesar 22.7% (17 orang). Artinya, secara keseluruhan *problem solving* santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai berada di tingkat sedang. Individu yang mempunyai *problem solving* yang sedang dapat dikatakan dalam keadaan yang cukup baik dalam mencari jalan keluar atau menyelesaikan masalah yang ia hadapi di masa pandemi Covid-19.

3. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *problem solving* di masa pandemi Covid-19 pada santriwati MA NIPI RAKHA Amuntai. Artinya Hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan peneliti dapat diterima. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis yang memberikan sumbangan efektif sebesar 23,9% dan sisanya sebesar 76,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi kepada pihak yang terkait, yaitu:

1. Rekomendasi untuk Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap *problem solving*, santriwati diharapkan mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi agar tidak mengalami penurunan. Meningkatkan regulasi emosi diharapkan mampu membantu santriwati dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada terutama di masa pandemi Covid-19.

2. Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang memberi pengaruh pada *problem solving* seseorang.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan memperluas subjek penelitian dan memperbanyak referensi yang digunakan terkait regulasi emosi maupun *problem solving*, terlebih lagi menurut pandangan islam.