

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor yang mempengaruhi seorang remaja dalam mengontrol emosinya, yang pertama adalah pola kontrol terhadap emosi. disini penulis menyimpulkan bahwasannya kontrol emosi antara laki-laki dan perempuan mempunyai kontrol emosi yang berbeda, emosi pada diri wanita lebih besar dari emosi dari laki-laki. Sedangkan yang kedua intelegensi yaitu bagaimana orang bisa berfikir sampai kapan ia mampu untuk menghadapi hal-hal baru yang ia hadapi dan seberapa kuat ia menghadapi. Berikutnya yang ketiga adalah jenis kelamin bahwasannya emosi antara wanita dengan pria sangat jauh berbeda. Kemudian yang terakhir usia yaitu ketika manusia menginjak balita emosi mereka hanya bisa menangis dan meminta tolong untuk segala hal, selanjutnya ketika ia menginjak masa remaja emosi mereka semakin matang dan dapat berfikir dalam segala hal, kemudian ketika ia menginjak usia lanjut mereka akan kembali kepada emosi anak kecil.

2. Hasil penelitian *Hadrah* sebagai instrumen bimbingan konseling islam dalam mengatasi kontrol emosi dikategorikan cukup berhasil. Hal ini ditandai dengan perubahan yang ditunjukkan oleh subjek yaitu:

Setelah mengkaji, meneliti, penulis yang sekaligus bertindak sebagai peneliti menyimpulkan bahwa sebelum dan sesudah mengenal atau mengetahui pengaruh *Hadrah* banyak pengaruhnya. Setelah mengikuti kegiatan *Hadrah* al-banjari subjek tersebut senantiasa merasakan ketentraman hati dan jiwa, karena memang *Hadrah* al-banjari erat kaitannya dengan sholawat dan memang diyakini sholawat bisa berpengaruh kepada ketenangan jiwa. *Hadrah* bisa menjadi obat dalam menyelesaikan masalah fikiran, karena semakin banyak kita bershalawat maka semakin tenang hati kita. Maka dari itu *Hadrah* dapat dijadikan salah satu alternatif jika kita menghadapi sesuatu kegelisahan hati dan beban fikiran yang terasa berat untuk kita hadapi.

B. Saran

Dalam penelitian ini, penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini yang tentunya merujuk pada hasil penelitian yang sudah ada dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat lebih baik

Dan tak lupa penulis juga memberi saran kepada orang yang kesulitan menghadapi kontrol emosi yang mereka miliki, untuk tidak mudah terpengaruh dan terbawa suasana. Karena semuanya ada jalan keluarnya. Apabila kita berusaha maka kita akan mendapatkan hasil yang maksimal.