

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul korelasi antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya menunjukkan bahwa:

1. Gambaran tingkat Regulasi Diri siswa SMA Negeri 2 Tasikmalaya sebanyak 39 siswa (14,1%) berada pada kategori regulasi diri rendah, artinya siswa yang memiliki karakteristik kemampuan belajar dengan regulasi diri rendah yaitu tidak memiliki strategi dalam belajar dan memunculkan semangat belajar. Pada kategori sedang menunjukkan bahwa Regulasi Diri siswa SMAN 2 Tasikmalaya sebanyak 186 siswa (67,4%) berada pada kategori regulasi diri sedang, artinya siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup dalam belajar namun disisi lain, siswa merasa cukup stres dalam menghadapi tuntutan akademik. Pada kategori tinggi menunjukkan bahwa Regulasi Diri siswa SMAN 2 Tasikmalaya sebanyak 51 siswa (18,5%) berada pada kategori regulasi diri tinggi, artinya siswa diasumsikan termasuk kategori regulasi tinggi adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku.
2. Gambaran tingkat Penyesuaian Diri siswa SMAN 2 Tasikmalaya sebanyak 34 siswa (12,3%) berada pada kategori penyesuaian diri rendah, artinya siswa belum mampu beradaptasi atau bergaul di lingkungan sekitar dan tidak bisa menyelesaikan masalah-masalah yang ada pada dirinya sendiri. Pada kategori sedang menunjukkan bahwa Penyesuaian Diri siswa SMAN 2 Tasikmalaya sebanyak 211 siswa (76,5%) berada pada kategori penyesuaian diri sedang, artinya siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cukup dalam beradaptasi dan mampu menempatkan diri di setiap situasi apapun. Pada kategori tinggi menunjukkan bahwa Penyesuaian Diri siswa SMAN 2 Tasikmalaya sebanyak 31 siswa (11,2%) berada pada kategori penyesuaian diri tinggi,

artinya siswa diasumsikan termasuk kategori penyesuaian tinggi adalah siswa yang mampu beradaptasi bahkan mengatur dan mengontrol dirinya sendiri dalam situasi dan kondisi apapun, baik dalam belajarnya maupun dalam interaksi sosialnya.

3. Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil statistik penelitian menunjukkan korelasi (r) sebesar $= 0,327$ dengan dengan $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah juga penyesuaiann diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peserta /siswa sebagai subjek penelitian, bagi guru BK, dan peneliti selanjutnya

1. Bagi Peserta Didik/Siswa

Bagi siswa memiliki tingkat regulasi diri rendah, untuk dapat meningkatkannya dengan cara meningkatkan dan mempertahankan penyesuaian diri serta menumbuhkan kepercayaan dalam diri. Tingginya regulasi diri akan membuat peserta didik menjadi percaya diri dalam berfikir dan berperilaku ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan yang ada di lingkungan khususnya di bidang akademik.

2. Bagi Guru BK

Bagi guru BK diharapkan mencari/menemukan kelebihan serta kemampuan atau potensi yang ada pada diri siswa melalui kegiatan akademik dan non akademik. Selain itu perlu diadakan bimbingan dan konseling dengan mengajarkan bahwa belajar tidak hanya untuk

mendapatkan hasil, melainkan dapat memahami isi dari pelajaran saat proses berlangsung.

3. **Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang menggunakan tema yang sama, diharapkan untuk melakukan kajian ulang agar dapat digunakan sebagai referensi. Selanjutnya disarankan untuk mencari faktor-faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi penyesuaian diri peserta didik seperti tingkah laku, kepribadian, kecerdasan, lingkungan tempat individu tinggal.

