

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

5.1.1 Nilai signifikan antara variabel kematangan emosi dan variabel penyesuaian diri adalah 0.000. Nilai yang didapat adalah ( $0.000 < 0.5$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Kemudian diperoleh nilai koefisien 0.709 menunjukkan bahwa hubungan diantara variabel kematangan emosi dan variabel penyesuaian diri tergolong kuat dengan arah hubungan yang positif.

5.1.2 Nilai signifikan antara variabel *self regulation* dan variabel penyesuaian diri adalah 0.000. Nilai yang didapat adalah ( $0.000 < 0.5$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self regulation* dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Kemudian diperoleh nilai koefisien 0.462 menunjukkan bahwa hubungan diantara *self regulation* dan variabel penyesuaian diri tergolong sedang dengan arah hubungan yang positif.

5.1.3 Nilai signifikan antara variabel kematangan emosi dan variabel *self regulation* adalah 0.001. Nilai yang didapat adalah ( $0.001 < 0.5$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *self regulation* peserta didik kelas X SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Kemudian diperoleh nilai koefisien 0.438 menunjukkan bahwa hubungan diantara variabel kematangan emosi dan variabel *self regulation* tergolong sedang dengan arah hubungan yang positif.

5.1.4 Nilai signifikan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan penyesuaian diri sebesar 0.000 memiliki makna nilai yang didapat adalah ( $0.000 < 0.5$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Kemudian diperoleh nilai koefisien 0.729 yang artinya kemampuan penyesuaian diri dan *self regulation* dengan bersamaan berhubungan dengan variabel penyesuaian diri, kemudian keeratan hubungan antar variabel adalah kuat dengan kematangan emosi dan *self regulation* bersamaan memberi pengaruh 53,2 % terhadap penyesuaian diri, sedangkan untuk sisanya yaitu 56,8% bisa dari pengaruh lain yang tidak dibahas dan diukur dalam penelitian ini.

## 5.2 Saran

Dengan melihat dari hasil dan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, penulis memiliki beberapa saran untuk berbagai pihak yang terkait sehingga dapat diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan pertimbangan, dijabarkan sebagai berikut:

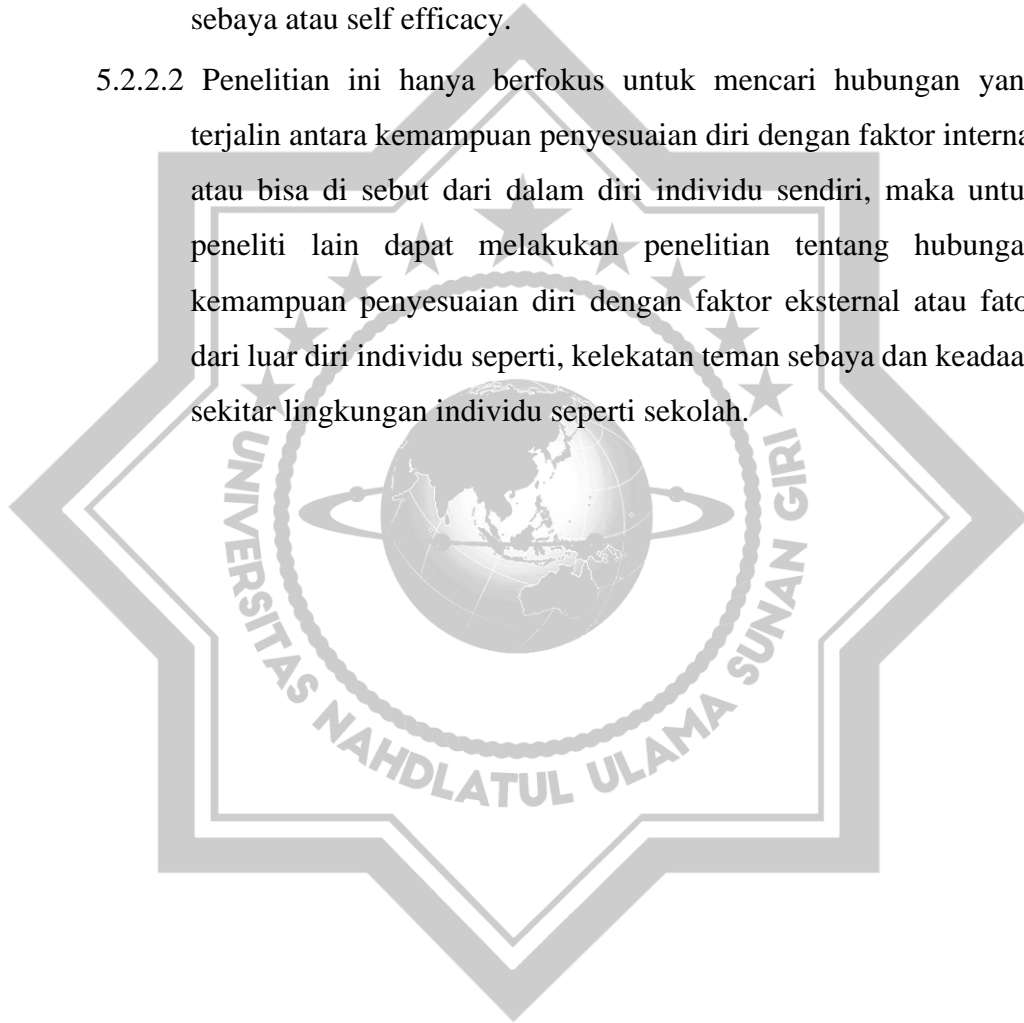
### 5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling SMA Plus AL-Fatimah Bojonegoro.

Dapat digunakan sebagai sumber informasi mengenai hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki peserta didik kelas X SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Dengan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dan *self regulation* dengan kemampuan penyesuaian diri peserta didik maka, guru BK dapat berupaya untuk melakukan pengembangan kematangan emosi dan *self regulation* peserta didik, agar dapat membantu peserta didik memiliki kemampuan penyesuaian diri. Sehingga peserta didik dapat menjalani kegiatan akademik dengan baik.

### 5.2.2 Peneliti Selanjutnya.

5.2.2.1 Penelitian ini hanya berfokus pada dua aspek psikologi individu yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kematangan emosi dan self regulation, maka pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian terhadap variabel lain seperti kelekatan teman sebaya atau self efficacy.

5.2.2.2 Penelitian ini hanya berfokus untuk mencari hubungan yang terjalin antara kemampuan penyesuaian diri dengan faktor internal atau bisa di sebut dari dalam diri individu sendiri, maka untuk peneliti lain dapat melakukan penelitian tentang hubungan kemampuan penyesuaian diri dengan faktor eksternal atau faktor dari luar diri individu seperti, kelekatan teman sebaya dan keadaan sekitar lingkungan individu seperti sekolah.



# UNUGIRI