

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Hasil yang dilakukan menunjukkan tingkat regulasi diri pada santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Putri Kediri untuk presentase kategori tinggi sebesar 92,9%, kategori sedang sebesar 7,1 %, dan kategori rendah sebesar 0%. Yang mana bisa diartikan bahwa tingkat regulasi diri yang dimiliki santri santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Putri Kediri, cenderung tinggi.
2. Hasil yang dilakukan menunjukkan tingkat kematangan emosi berupa kecemasan pada santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Putri Kediri untuk presentase kategori tinggi sebesar 90%, kategori sedang sebesar 10% serta ketegori rendah sebesar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi berupa kecemasan yang dimiliki santri santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Putri Kediri, cenderung tinggi.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh regulasi diri terhadap kematangan emosi berupa kecemasan pada santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Putri Kediri. Hal ini berdasarkan pada hasil dari nilai sig $> 0,05$ ($0,089 > 0,05$) dan nilai f hitung $< f$ tabel ($2,975 < 3,134$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Walaupun

demikian, masih terdapat kontribusi pada pengaruh *self-regulation* terhadap kematangan emosi berupa kecemasan sebesar 42%. Sedangkan 58% lainnya tidak masuk kedalam penelitian ini.

B. Saran

Berikut saran-saran yang dianjurkan oleh peneliti:

1. Dikarenakan banyaknya perbedaan karakter santri serta kebiasaan kegiatan sebelum dan saat menjadi santri menjadi penyebab santri yang kurang bisa dalam mengatur dirinya. Oleh karenanya, banyak dari santri yang merasa cemas apabila tidak dapat mengikuti kegiatan serta menyelesaikan target yang telah ditentukan. Oleh karena itu, direkomendasikan kepada santri untuk dapat mengurangi kecemasan dengan meningkatkan pengaturan diri, seperti memulai menentukan standar yang dilakukan untuk mengubah perilaku, memonitoring dengan cara mengevaluasi dan melakukan perbandingan diri dengan aspek yang relevan dengan standar, mengolah emosi menjadi hal yang baik yang dapat diterima oleh diri sendiri maupun orang lain, serta melakukan perubahan diri menjadi lebih baik.
2. Apabila regulasi diri tidak dapat membantu santri dalam mengatasi kecemasan, maka santri direkomendasikan untuk melakukan hal-hal lainnya yang sekiranya dapat membantu individu dalam mengatasi rasa cemas yang dialaminya, seperti berusaha untuk menyelesaikan hafalan lebih awal sebagai upaya menghindari rasa

cemas apabila dihukum akibat telat dalam menyelesaikan hafalan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

