

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang memiliki tingkat regulasi diri yang berada pada kategori sedang, dengan presentase 69,3% dengan jumlah siswa sebanyak 52 orang. Aspek yang paling dominan pada regulasi diri siswa SMP Muhammadiyah *Boarding School* adalah regulasi diri yaitu 70,7% atau sekitar 53 siswa. Siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, karena kondisi belajar yang berkelompok siswa dapat berbagi materi dengan teman yang lain sehingga memudahkan siswa untuk beradaptasi dengan pelajaran dan lingkungan sekitarnya.
2. Siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding School (MBS)* Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang memiliki tingkat kecemasan yang berada pada kategori sedang, dengan presentase 69,3% dengan jumlah siswa sebanyak 52 orang. Aspek yang paling dominan pada kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok adalah aspek emosional sebesar

64.0%. Siswa memiliki kecenderungan emosional yang tinggi, seperti jantung berdebar-debar, merasa tegang, dan keringat dingin saat akan melakukan suatu kegiatan yang memicu kecemasan pada dirinya.

3. Ada hubungan negatif antara variabel regulasi diri X dengan variabel kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok SMP Muhammadiyah *Boarding School* (MBS) Y dengan nilai -0,349. Diketahui nilai signifikansi pada variabel regulasi diri X sebesar $0,000 > 0,05$ pada Tabel 4.10. maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri memiliki hubungan terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok.

B. Saran

Beberapa saran dari peneliti kepada pihak yang terkait berdasarkan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Saran untuk siswa

Untuk menghadapi kegiatan sekolah serta lingkungan pondok yang berbeda dengan lingkungan sekolah biasa, dibutuhkan persiapan fisik dan psikis yang cukup sehingga regulasi diri yang terbentuk juga akan baik. Maka, jangan ragu untuk membaur dan mencoba untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan diharapkan mampu untuk menyuarakan kritik maupun kendala yang dialami kepada pihak sekolah atau guru pendamping. Sehingga dapat merasakan nyaman dalam lingkungan pondok.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama, yakni mengenai regulasi diri dan kecemasan diharapkan bisa menggunakan faktor – faktor lain sebagai pemicu kecemasan dikarenakan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel lain di luar variabel penelitian ini, seperti stres atau khawatir berlebihan di luar variabel regulasi diri memiliki pemicu terhadap kecemasan. Dengan demikian, disarankan bagi penelitian selanjutnya menjadikan faktor-faktor lain sebagai pemicu kecemasan.

3. Bagi Lembaga

Agar kegiatan belajar mengajar berjalan kondusif dan maksimal, maka SMP Muhammadiyah *Boarding School* (MBS) Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang yang memiliki peran lembaga formal pendidikan untuk lebih memperhatikan keadaan psikis siswa-siswanya sebagai usaha mengembangkan regulasi diri siswa secara lebih baik lagi.