

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis data dari teknik regresi linear sederhana dari tabel *model summary* menunjukkan tingkat pengaruh variabel X terhadap variabel Y didapati nilai R^2 (*R Square*) sebesar 0,696 dari variabel penyesuaian diri dapat dijelaskan oleh variabel kecenderungan kepribadian ekstrasversi. Demikian artinya pengaruh variabel kepribadian ekstrasversi terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 69,6%, sedangkan sisanya 30,4% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Tabel anova melihat model persamaan regresi yang digunakan untuk memprediksi variabel Y. Hasil dari tabel anova mengindikasikan bahwa regresi secara statistik signifikan dengan nilai $F = 146.788$ untuk derajat kebebasan 64 dan $P\text{-value} = 0,000$ yang jauh lebih kecil dari $= 0,05$. Sehingga diketahui bahwa variabel X (kepribadian ekstrasversi) secara signifikan dapat memprediksi variabel Y (penyesuaian diri).

Pada tabel *coefficients* diketahui persamaan regresi $y = 17.554 + 2.315x$, artinya pengaruh variabel X (kepribadian ekstrasversi) terhadap variabel Y (penyesuaian diri) positif, menunjukkan bahwa kenaikan atau perubahan dari kepribadian ekstrasversi akan diikuti oleh kenaikan atau perubahan penyesuaian diri. Selain itu diketahui Nilai $t_{hitung} = 12,116$ dengan derajat kebebasan 64 dan taraf kesalahan 5% diketahui $t_{tabel} = 1,669$. Sehingga diketahui $t_{hitung} > t_{tabel} =$

12,116 > 1,669, artinya kepribadian ekstrasversi berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri.

Berdasarkan analisis hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya “Terdapat pengaruh kecenderungan kepribadian ekstrasversi terhadap penyesuaian diri”.

B. Saran

Saran yang diberikan dalam penelitian ini berdasarkan pada data yang diperoleh dari hasil analisis variabel penyesuaian diri. Beberapa saran yang dapat diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah :

1. Bagi Remaja

- a. Remaja diharapkan mampu menanamkan penilaian yang positif terhadap diri sendiri, salah satunya adalah mengenali kelebihan yang ada dalam diri. Beberapa hal yang bisa dilakukan remaja untuk mengenali kelebihan atau kemampuan dirinya antara lain :
 - a) Menggali potensi diri dengan cara melakukan aktivitas-aktivitas yang paling disukai, sehingga remaja dapat menyalurkan kemampuannya. Dari hal tersebut remaja dapat mendapatkan prestasi yang optimal.
 - b) Mengikuti ekstrakurikuler di sekolah berdasarkan hobi dan minat yang mengarah kemampuan yang dirasa paling menonjol.
 - c) Melihat dari nilai-nilai pelajaran sekolah yang dirasa paling tinggi dan menonjol serta konsisten perolehannya, bisa jadi dari mata pelajaran

yang seringkali mendapat nilai tinggi dan paling konsisten merupakan kelebihan yang dimiliki dalam bidang mata pelajaran tersebut.

d) Jika kelebihan yang ada dalam diri belum dikenali bisa berkonsultasi dengan orang-orang yang dirasa ahli dalam hal tersebut, misalnya guru BK atau psikolog sekolah.

b. Remaja diharapkan meningkatkan semangat dalam melakukan hal-hal positif agar dapat mengembangkan kepribadian yang positif pula. Berinteraksi dengan orang lain juga menjadi hal yang penting dalam proses pembentukan kepribadian hendaknya remaja melatih kemampuan interpersonal dengan banyak berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitar.

2. Bagi Orang tua

- a. Orang tua diharapkan memberikan arahan dan bimbingan bagi remaja agar dapat mengenali kelebihan yang dimiliki, seperti memberikan dukungan atas hobi yang dimiliki remaja selama hal tersebut berdampak positif bagi remaja.
- b. Orang tua diharapkan dapat memfasilitasi kemampuan anak dengan fasilitas yang dibutuhkan, misalnya jika anak mempunyai kemampuan bermusik yang baik hendaknya orang tua mengikutsertakan dalam kursus atau semacamnya.

3. Bagi Guru BK dan Sekolah

- a. Guru BK hendaknya memberikan pengetahuan tambahan bagi remaja tentang upaya mengenali diri sendiri (misalnya *assessment* bakat dan

minat), hal ini diharapkan dapat membantu remaja mengetahui kebutuhan dirinya sehingga dengan kelebihan yang dimiliki remaja dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki ke arah yang positif.

- b. Sekolah memberikan fasilitas fisik maupun nonfisik untuk menunjang kemampuan remaja dalam mengenali kelebihan yang dimiliki dengan memberikan sarana dan prasarana yang memenuhi kebutuhan remaja, serta memberikan tenaga ahli di bidang-bidang tertentu untuk membimbing remaja mengenai kelebihan dirinya.
- c. Sekolah memberikan ekstrakurikuler yang bervariasi baik dalam bidang seni, olah raga, sains, dan religius guna menampung kemampuan remaja agar kemampuannya dapat terasah secara terarah, sehingga remaja dapat mendapatkan prestasi berdasarkan minat dan kelebihan yang dimiliki.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel tema yang sama diharapkan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berpengaruh sebagaimana hasil penelitian ini yang menunjukkan sebesar 30,4% variabel lain yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Selain itu, sampel pada penelitian selanjutnya hendaknya lebih banyak dan menggunakan teknik sampling yang lain selain teknik sampling jenuh agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi.