

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kemandirian dan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri SMP Babussalam Pekanbaru. Ini berarti semakin tinggi kemandirian dan efikasi diri santri maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri santri.
2. Terdapat hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada santri SMP Babussalam Pekanbaru. Dengan demikian, semakin tinggi kemandirian pada santri maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri santri.
3. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri santri SMP Babussalam Pekanbaru. Artinya semakin tinggi efikasi diri santri maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri santri.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dalam penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran kepada:

##### 1. Santri dan Pesantren

Kemandirian dan efikasi diri dapat mendukung penyesuaian diri santri. Untuk itu bagi santri yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, agar

berupaya meningkatkan penyesuaian diri dengan meningkatkan kemandirian dan efikasi dirinya juga. Begitu pula bagi santri yang memiliki penyesuaian diri yang sedang juga diharapkan dapat meningkatkannya.

Selanjutnya santri yang telah memiliki kemandirian dan efikasi diri yang tinggi sehingga mendukung kemampuan penyesuaian dirinya, agar mampu mempertahankan serta membagikan pengalamannya kepada teman atau adik-adik yang kurang mampu menyesuaikan dirinya.

Dalam meningkatkan kemandirian santri dapat memulai dengan berpartisipasi dan melibatkan diri dalam bentuk saling menghargai, berusaha terbuka dalam bentuk toleransi terhadap perbedaan, merasa dapat bebas mengeksplorasi lingkungan dengan rasa ingin tahu terhadap hal-hal positif, berusaha diterima secara positif dengan melakukan tindakan bermanfaat di lingkungan.

Upaya dalam meningkatkan efikasi diri dapat dimulai dari mempelajari faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri. Faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri salah satunya adalah keadaan emosi. Emosi yang kuat, cemas, stress dapat mengurangi efikasi diri. Salah satu cara yang dapat digunakan metode *self talk*. Metode *self talk* ialah sebuah metode atau strategi kognitif dimana santri menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah evaluasi serta keyakinan dan memberikan dirinya instruksi kepada dirinya melalui dialog.

*Self Talk* dilakukan dengan berbicara kepada diri sendiri dengan kata-kata yang positif yang akan membangun kemampuan dan keyakinan terhadap hal positif yang ada dalam diri. *Self Talk* dapat dilakukan ketika santri

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merasa atau akan melakukan kegiatan yang sulit atau situasi yang menekan yang membuat santri merasa tidak berdaya. Dengan metode ini santri akan merasa lebih yakin akan kemampuannya dan akan menetralsir emosi-emosi negatif yang akan mengganggu efikasi dirinya.

## 2. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan seperti control yang kurang baik. Hal ini disebabkan kurangnya kemampuan akses bagi peneliti untuk lebih dekat secara langsung dengan lingkungan pesantren, sehingga peneliti hanya dapat meminta bantuan kepada pihak sekolah dalam melakukan penelitian. Dengan adanya keterbatasan pada penelitian ini, peneliti ingin menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar sebelum melakukan penelitian sebaiknya untuk melakukan pendekatan terlebih dahulu dengan pihak tempat penelitian. Selain itu peneliti harus benar-benar memastikan izin yang diberikan serta memastikan bagaimana prosedur melakukan di penelitian di tempat tersebut agar dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam memilih tempat penelitian.

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.