

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0.415$ dengan taraf signifikansi $p = 0.000$ yang berarti ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Dari hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan ada korelasi negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama maka semakin rendah dalam melakukan penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama maka semakin tinggi penyesuaian dirinya. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh peneliti yang menyatakan ada hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi yang disumbangkan oleh variabel kecemasan terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 17.2 % sedangkan 82.8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu yaitu frustrasi, konflik, fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan dan lingkungan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama. Dengan demikian, diharapkan bagi remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama agar dapat menurunkan kecemasan yang dimiliki, selain itu remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama juga dapat menurunkan kecemasan agar dapat melakukan penyesuaian diri.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan agar sekolah untuk memperhatikan siswi - siswinya dan menciptakan kondisi yang nyaman, sehingga siswi dapat melakukan aktivitas dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar dapat menggunakan variabel lain sebagai variabel bebas yang mempengaruhi penyesuaian diri. Hal ini dikarenakan masih banyak faktor yang turut mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain frustrasi, konflik, fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan dan lingkungan. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya agar mencari referensi mendalam mengenai penyesuaian diri.