BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa baru angkatan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, yang artinya semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* maka stres akademiknya akan semakin tinggi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan terkait dengan beberapa keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka terdapat beberapa saran yang diberikan, diantaranya:

1. Bagi Universitas

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa 60,0% mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi, maka perlu diadakan kebijakan atau tindakan yang dapat menurunkan tingkat sres ini. Seperti mengadakan konseling, *support group* ataupun kegiatan bimbingan akademik yang semakin ditingkatkan intensitasnya sehingga mahasiswa yang mengalami kendala dalam pembelajaran dapat segera mendapat penanganan.

2. Bagi mahasiswa

   Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan *self-regulated learning* atau mampu menentukan strategi belajarnya agar mencapai hasil yang baik. Sehingga, dapat mengatasi stres akademik yang dialaminya dan mampu mencapai kesuksesan akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian untuk mengetahui hal-hal lain yang berkaitan dan mempengaruhi stres akademik. Selain itu, penelitian ini harus menelaah lebih jauh objek penelitian karena adanya keterbatasan dalam penelitian ini terkait dengan ruang lingkup yang hanya berfokus pada mahasiswa psikologi Universitas Buana perjuangan Karawang 2020.

UBP KARAWANG

UBP
KARAWANG