

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil dari penelitian terdahulu bisa diambil kesimpulan bahwasanya *self regulated learning* mempunyai pengaruh negatif terhadap kecemasan akademik siswa SMK Negeri 3 Karawang X, dengan nilai signifikansi  $0,041 < 0,05$ . Oleh karena itu, penelitian ini mengasumsikan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga, variabel *self regulated learning* berpengaruh negatif terhadap variabel *academic anxiety*. Implikasi dari hasil penelitian ini yaitu semakin tinggi *self-regulated learning* siswa, maka semakin rendah siswa dalam menghadapi kecemasan akademik dan semakin rendah *self-regulated learning* siswa, maka semakin tinggi siswa dalam menghadapi kecemasan akademik. Hal ini membuktikan bahwa *self-regulated learning* adalah salah satu faktor penentu kecemasan akademik.

#### B. Saran

Berlandaskan kesimpulan dan penjelasan di atas, saran yang dapat peneliti berikan, yaitu:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat memberikan kegiatan yang lebih bermanfaat untuk mengurangi kecemasan siswa dalam pembelajaran. Misal kegiatan keagamaan ataupun dari pihak BK (Bimbingan Konseling) pada siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa SMK Negeri 3 Karawang disarankan memakai strategi metakognitif

yang ada pada *self regulated learning* untuk menurunkan kecemasan akademik. Keterampilan tersebut meliputi perencanaan, pengawasan dan pengaturan berbagai hal sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai selama di SMK Negeri 3 Karawang.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain sekiranya dapat memperhatikan tata cara pembuatan alat ukur, terutama dalam penggunaan bahasa, agar proyek tidak mengandung makna ganda yang dapat menimbulkan keambiguan tentang topik penelitian. Meneliti faktor lain yang bisa memberikan besaran pengaruh lebih besar pada kecemasan akademik.

