

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka kesimpulannya yaitu ada pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ sehingga hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_o ditolak.

Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi memperoleh nilai R square sebesar 0.282, sehingga dapat disimpulkan pengaruh dari *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang sebesar 28.2% dan 71.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah didapatkan, maka peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Siswa

Setiap siswa hendaknya mengembangkan kemampuan *self regulated learning* agar dapat menjalani berbagai tuntutan akademik dengan baik, sehingga dapat meminimalisir munculnya stres akademik.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi serta referensi dalam meningkatkan kemampuan *self regulated learning* pada siswa. Selain itu, pihak sekolah juga dapat membuat bimbingan khusus sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stres akademik yang tinggi pada siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian menggunakan variabel independen dan dependen yang sama disarankan untuk memilih responden yang berbeda, misalnya mahasiswa tingkat akhir sehingga bisa mendapatkan gambaran lain yang lebih variatif di luar penelitian ini.
- b. Berdasarkan hasil analisis, pengaruh *self regulated learning* memberikan sumbangsiah sebesar 28.2%, sehingga masih terdapat 78.1% lainnya yang dapat mempengaruhi stres akademik. Dengan demikian, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi stres akademik, seperti *self-efficacy*, *hardiness*, *optimism*, motivasi berprestasi, prokrastinasi dan dukungan sosial orang tua (Yusuf & Yusuf, 2020).