

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa baru. Besar pengaruh *self-regulated learning* dalam penelitian ini terhadap stres akademik pada mahasiswa sebesar 32.1%, dan sisanya sebesar 67,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran metodologis yang peneliti usulkan untuk dijadikan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil topik yang serupa, disarankan untuk menggunakan lokasi penelitian yang lebih besar sehingga dapat menggeneralisasikan secara lebih luas.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil topik yang serupa, dapat mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik, salah satunya yaitu *grit*.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran praktis yang peneliti usulkan bagi berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi mahasiswa baru, disarankan untuk dapat mengelola stres akademik dengan cara melakukan *self-regulated learning* yang baik dalam belajar agar dapat mengatasi tuntutan dan tekanan akademik selama perkuliahan sehingga stres akademik dapat terkontrol.
2. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat 32,1% kontribusi dari *self-regulated learning* terhadap stres akademik sehingga penelitian ini dapat menjadi salah satu data acuan bagi pihak kampus agar dapat mencari strategi yang sesuai dalam pembelajaran yang membuat mahasiswa baru dapat meregulasi diri dalam belajar dan mengontrol stres akademik mereka.

