

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas. Semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, akan semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, maka akan semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut.

#### 5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diusulkan oleh peneliti untuk dijadikan pertimbangan dari berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

##### 5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian peneliti mengusulkan beberapa saran metodologis yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama disarankan untuk melakukan penelitian pada faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik.
2. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai perbedaan *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa laki-laki dan

perempuan secara lebih spesifik dan mendalam serta faktor apa saja yang menyebabkan perbedaan tersebut terjadi.

### 5.2.2 Saran Praktis

Peneliti juga mengusulkan saran praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola emosi dan memperbaiki proses berpikir negatifnya karena stres akademik yang mereka alami didominasi oleh aspek tersebut. Mereka dapat meluangkan waktu untuk *refreshing*, berolahraga ringan, membentuk lingkungan yang positif, berdiskusi dengan teman atau orang yang lebih paham mengenai skripsi, membuat rangkuman dari buku dan referensi yang dibaca, mencatat materi penting dari skripsi, melakukan evaluasi terkait perkembangan skripsi yang dikerjakan, serta memperkaya ilmu pengetahuannya dengan mengikuti seminar atau pelatihan yang dapat meningkatkan *self-regulated learning*. Hal tersebut dilakukan agar mahasiswa lebih fokus pada tujuan penyelesaian skripsi mereka dan mengurangi stres akademik yang dirasakan.
2. Bagi pihak kampus dapat menyediakan program-program bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir (skripsi) agar dapat mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Program-program yang akan dilaksanakan dapat berupa pelatihan atau seminar untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa tersebut.