

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 di kota Padang. Dengan begitu, apabila semakin tinggi *self-regulated learning*, maka akan semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2020 di kota Padang. Sebaliknya, apabila semakin rendah *self-regulated learning*, maka akan semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 di kota Padang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya, peneliti mengajukan beberapa saran untuk menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema serupa dapat memperhatikan faktor-faktor stres akademik untuk digunakan sebagai data demografi yang dapat memperkaya hasil penelitian.

2. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait mengenai perbedaan stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan secara spesifik dan mendalam serta faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan tersebut.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran *online* diharapkan dapat mengelola rasa stres yang dialami dengan meningkatkan *self-regulated learning* sehingga dapat mengurangi munculnya stres akademik.
2. Bagi pihak kampus dapat menyediakan fasilitas dan program-program yang dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran *online*, misalnya seperti mengadakan seminar-seminar ataupun pelatihan yang dapat meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa.
3. Bagi pihak kampus dapat membantu dengan menciptakan lingkungan yang mendukung melalui sistem dan layanan yang dapat membantu mahasiswa mengatasi masa-masa sulit pada keadaan pandemi Covid-19.

