BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kecemasan akademik dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis *product moment* yang menunjukkan ($r = -0.641$; $p \leq 0.050$). Artinya semakin tinggi kecemasan akademik mahasiswa, maka mahasiswa akan mudah putus asa, mudah merasa bingung dan gugup ketika dosen menyuruh untuk presentasi dan mengerjakan ujian dan juga sering merasa pusing, serta sulit berkonsentrasi ketika belajar sehingga mahasiswa memiliki kemampuan buruk dalam mengelola pikiran, emosi, waktu serta perilaku belajarnya dan kurang mampu dalam memotivasi dirinya untuk belajar dan cenderung memiliki respon yang negative dan tidak mampu mencapai tujuan akademik yang diharapkan. Sebaliknya semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa, maka mahasiswa tidak mudah putus asa, tidak mudah merasa bingung dan gugup ketika dosen menyuruh untuk presentasi dan mengerjakan ujian dan juga tidak mudah merasa pusing serta dapat berkonsentrasi ketika belajar sehingga mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola pikiran, emosi, waktu serta perilaku belajarnya dan mampu

memotivasi dirinya sendiri untuk belajar dan cenderung memiliki respon yang positif dan mampu untuk mencapai tujuan akademik yang diharapkan.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecemasan akademik yang cenderung sedang sebesar 73,2% (60 subjek). Sedangkan *self-regulated learning* memiliki skor yang cenderung sedang sebesar 58.5% (48 subjek). Variabel kecemasan akademik berkontribusi terhadap rendahnya *self-regulated learning* mahasiswa sebesar 41.1% sedangkan sisanya 58.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta agar dapat mengatur *self-regulated learning* dengan baik agar dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan lebih berkonsentrasi ketika belajar, tidak mudah putus asa dalam belajar dan juga lebih memahami pelajaran agar tidak mudah bingung dan gugup pada saat presentasi maupun mengerjakan ujian.

2. Bagi institusi

Diharapkan bagi pihak universitas agar lebih memotivasi dan membimbing mahasiswa untuk menerapkan *self-regulated learning* agar dapat menurunkan tingkat

kecemasan akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan saat ujian misalnya dengan memberikan kisi-kisi materi yang harus dipelajari mahasiswa saat akan menghadapi ujian, dan melakukan latihan-latihan soal terutama dalam membantu mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi dan hasil belajar yang rendah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa kontribusi kecemasan akademik sebesar 41.1% artinya 58.9% sisanya berhubungan dengan faktor – faktor selain kecemasan akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Serta disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor – faktor yang lainnya sehingga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi variabel lain terhadap *self-regulated learning*.