

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dengan *Psychological Well-Being* (PWB) pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara SRL dan PWB. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara SRL dan PWB diterima secara statistik.

Artinya, semakin tinggi SRL yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula PWB, dan sebaliknya semakin rendah SRL, maka semakin rendah pula PWB pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar, menetapkan tujuan, memonitor, serta mengevaluasi aktivitas akademik berperan penting dalam mendukung kondisi kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang baik pada variabel *Self-Regulated Learning* (SRL) maupun *Psychological Well-Being* (PWB). Pada SRL, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (63,1%), diikuti kategori tinggi (36,4%), dan kategori rendah (0,5%). Sementara itu, pada PWB, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang (77,4%), diikuti kategori tinggi (22,6%), dan tidak terdapat responden pada kategori rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat SRL dan PWB pada kategori sedang. Hal ini

menggambarkan bahwa kemampuan regulasi belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada tingkat yang cukup baik, namun masih memiliki ruang untuk ditingkatkan agar mencapai kondisi yang lebih optimal.

B. SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL), terutama dalam hal menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu, serta mengevaluasi proses pembelajaran secara mandiri. Peningkatan kemampuan tersebut penting karena SRL terbukti berkaitan dengan PWB, di mana mahasiswa yang mampu mengatur proses belajarnya dengan baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih positif.

Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat lebih memperhatikan kesejahteraan psikologisnya dengan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pribadi, sehingga dapat mengurangi tekanan yang muncul selama proses perkuliahan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* (SRL) memiliki hubungan yang signifikan dengan *Psychological Well-Being* (PWB). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi PWB, seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, regulasi emosi, maupun faktor kepribadian.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan yang lebih beragam, seperti metode kualitatif atau mixed-method, agar dapat menggali dinamika psikologis mahasiswa secara lebih mendalam terkait hubungan antara SRL dan PWB.