

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pengujian statistik tentang hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik pembelajaran daring siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru T.A 2021/2022 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pembelajaran daring, artinya H1 diterima H0 ditolak dengan perhitungan uji signifikansi diketahui nilai sebesar $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi (r_{XY}) sebesar 0,760 yang memiliki tingkat korelasi kuat karena berada pada rentang 0,60 – 0,799. Berdasarkan uji koefisien determinasi diketahui bahwa *self-regulated learning* (X) memberikan kontribusi terhadap stres akademik pembelajaran daring (Y) sebesar 57,8%, sementara 42,2% dipengaruhi variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.
2. Rata-rata siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru memiliki kognitif yang sedang dengan persentase sebesar 86%, rata-rata motivasi belajar siswa juga berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 82% dan rata-rata perilaku siswa dalam belajar juga berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 56%. Selain itu diketahui rata-rata siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru memiliki *self-regulated learning* pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49,28%.

3. Rata-rata siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru memiliki kemampuan pribadi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 59%, rata-rata siswa memiliki perasaan terancam kategori sedang dengan persentase sebesar 59%, rata-rata siswa memiliki hubungan interpersonal pada kategori sedang dengan persentase sebesar 56%, dan rata-rata sumber belajar siswa berada pada kategori sedang. Diketahui pula rata-rata siswa SMAN Negeri 1 Kutalimbaru mengalami stres akademik pembelajaran daring kategori sedang dengan persentase sebesar 56,4%.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Kepala Sekolah

Hendaknya penelitian ini dapat menjadi landasan untuk membuat kebijakan dalam membantu meningkatkan *self-regulated learning* untuk mengurangi stres akademik siswa pada masa pembelajaran daring saat ini, diharapkan kepala sekolah dengan orang tua siswa dapat melakukan pengawasan yang lebih intensif terhadap siswa agar siswa dapat meningkatkan *self-regulated learning* sehingga tingkat stres akademik yang dialami siswa dapat menurun.

5.2.2 Bagi Guru BK

Diharapkan kepada guru BK agar dapat melakukan *assesment* kebutuhan siswa terkait *self-regulated learning* dan stres akademik pembelajaran daring dalam menyusun program bimbingan dan konseling

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya apabila akan melakukan penelitian yang sama, agar lebih mempertimbangkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini misalnya dukungan sosial, ketangguhan (*hardiness*), *self-efficacy*, prokstinasi akademik, tekanan untuk berprestasi, dan dorongan status sosial, serta menganalisis lebih terperinci dari masing-masing aspek variabel yang diteliti.

