

BAB V

KESIMPULAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis statistik mengenai hubungan *Self-Regulated Learning* dengan kecemasan akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Hinai tahun ajaran 2024/2025, dapat disimpulkan:

- 1) Penelitian mengkonfirmasi adanya hubungan signifikan antara kedua variabel, yang ditunjukkan oleh: Hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak dengan Nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05 dan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,419. Hubungan signifikan ini menunjukkan pola terbalik: peningkatan *Self-Regulated Learning* berkorelasi dengan penurunan kecemasan akademik, dan sebaliknya.
- 2) Distribusi gender yang seimbang dalam hubungan antara kecemasan akademik dan *Self-Regulated Learning*. Tingkat *Self-Regulated Learning* rata-rata siswa berada pada kategori sedang (63,87%). Tingkat kecemasan akademik rata-rata siswa juga berada pada kategori sedang (73,95%)

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut saran-saran yang dapat diimplementasikan:

1. Bagi pihak Sekolah

- a) Mengembangkan fasilitas dan sistem pendukung yang membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar mandiri.

- b) Menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif untuk meminimalisir pemicu kecemasan akademik.
- c) Memberikan dukungan komprehensif untuk aktivitas pembelajaran, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah

2. Bagi pihak siswa

- a) Mengembangkan kesadaran akan pentingnya mengelola kecemasan akademik untuk mengoptimalkan kemampuan belajar mandiri.
- b) Membangun dan menerapkan strategi efektif dalam mengatasi kecemasan akademik.
- c) Menerapkan teknik pengelolaan stress dalam konteks pembelajaran di sekolah maupun di rumah

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk pengembangan penelitian di masa depan, disarankan untuk:

- a) Memperluas skala penelitian dengan meningkatkan jumlah dan variasi sampel
- b) Melakukan studi perbandingan antar jenjang kelas untuk memahami Dinamika hubungan kedua variabel pada berbagai tingkat pendidikan
- c) Mengimplementasikan metode sampling yang lebih luas untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian.