

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 18 Medan T.A 2025/2026. Hal ini bermakna bahwa *self-regulated learning* memegang peranan penting dalam membentuk kondisi psikologis siswa selama proses belajar siswa yang mampu mengatur, merencanakan, dan mengevaluasi belajarnya secara mandiri cenderung tidak mudah merasa cemas dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,437$ yang menunjukkan hubungan terbalik pada kategori sedang, artinya semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialaminya, begitu pula sebaliknya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan, berikut terdapat saran yang dapat dikemukakan yaitu:

1. Bagi Pihak Sekolah
 - a) Sekolah perlu memperhatikan kondisi akademik dan psikologis siswa agar siswa dengan kesulitan belajar atau kecemasan akademik dapat terdeteksi lebih awal.
 - b) Sekolah perlu meningkatkan koordinasi antara wali kelas, guru mata pelajaran, dan guru BK dalam memantau kemajuan belajar siswa.

- c) Sekolah disarankan untuk mewujudkan suasana belajar yang kondusif yang memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan belajar secara mandiri yang dapat mengurangi beban akademik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- a) Memberikan layanan bimbingan klasikal maupun kelompok pada siswa yang berfokus pada pengembangan *self-regulated learning*, yang mencakup penetapan target belajar yang jelas, mengatur waktu secara efektif, memantau perkembangan belajar, serta melakukan refleksi terhadap hasil yang telah dicapai.
- b) Guru BK menyelenggarakan layanan konseling dengan strategi coping dalam menghadapi ujian dengan menggunakan teknik relaksasi, pengendalian rasa cemas, sehingga siswa memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan di bidang akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Peneliti selanjutnya disarankan agar menambah variabel pendukung yang relevan terkait dengan variabel suatu penelitian.
- b) Peneliti berikutnya disarankan memperluas sampel penelitian ke jenjang atau lokasi lain agar hasil penelitian lebih beragam.