

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data, pengetahuan deskripsi, analisis dan interpretasi data yang telah dilakukan dan diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa SMK Negeri 8 Jakarta.

Bentuk hubungan negative antara variabel *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik ditunjukkan dengan persamaan regresi yang diperoleh dari kedua variabel tersebut, yaitu  $y=71,652-0,153x$  dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* semakin rendah frekuensi dalam mengalami kecemasan akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* semakin tinggi frekuensi dalam mengalami kecemasan akademik. Telah diketahui bahwa kecemasan akademik (variabel Y) pada siswa kelas X SMK Negeri 8 Jakarta dapat ditentukan oleh *self-regulated learning* (variabel X), sebesar 5,71% dan sisanya ditentukan faktor lainnya seperti penggunaan Bahasa Inggris dalam kegiatan belajar mengajar, standar Kriteria Kelulusan Minimal yang dirasa cukup tinggi serta tuntutan untuk memperoleh prestasi yang tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amalia dan juga penelitian Subran dimana menunjukkan bahwa *self-regulated learning* mempunyai hubungan dengan kecemasan akademik dengan arah hubungan yang negatif.

Walaupun dengan subjek yang berbeda, namun ternyata diperoleh hasil penelitian yang sama mengenai hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik.

Berdasarkan perhitungan analisis indikator, didapat sub-indikator dari indikator yang paling berpengaruh dalam penelitian ini pada variabel *self-regulated learning* adalah indikator monitoring pada sub indikator menyimpan hasil tugas dan tes sebesar 20,55% dan pada variabel kecemasan akademik adalah indikator sebesar 37%.

## **B. Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian ini yaitu semakin tinggi *self-regulated learning* siswa, maka semakin rendah siswa dalam menghadapi kecemasan akademik dan sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* siswa, maka semakin tinggi siswa dalam menghadapi kecemasan akademik. Hal ini membuktikan bahwa *self-regulated learning* merupakan salah satu faktor yang menentukan kecemasan akademik.

Siswa dengan kecemasan akademik yang tinggi akan mampu mengatur dirinya dalam segala kegiatan yang akan dilakukan. Siswa akan

mempertimbangkan baik buruknya perasaan yang dialaminya. Selain itu mereka akan mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi semua kegiatan akademik agar berjalan dengan lancar. Siswa yang mempunyai *self-regulated learning* yang tinggi akan teratur dalam menjalani kegiatan terutama dalam hal belajar serta mampu membagi waktu dalam belajar dan bermain.

Siswa akan merencanakan kegiatannya dalam waktu satu hari dengan cara membuat jadwal kegiatan mulai dari bermain hingga belajar. Siswa juga akan memonitor kegiatan belajarnya, salah satunya dengan cara menulis catatan dan menyimpan hasil tes dan tugas. Setelah kegiatan belajar dilalui maka yang terakhir dilakukan adalah melakukan evaluasi terhadap hasil belajarnya seperti membandingkan hasil tes dengan tugas. Hal ini lah yang membuat siswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi tidak akan mengalami kecemasan akademik.

Sebaliknya siswa yang mempunyai *self-regulated learning* yang rendah kurang dapat mengatur dirinya dalam menjalani kegiatan terutama dalam hal belajar serta kurang mampu membagi waktu dalam belajar. Siswa tersebut kurang mengetahui bagaimana cara merencanakan, memonitor, serta mengevaluasi kegiatan belajar mengajarnya. Hal ini lah yang menyebabkan siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah cenderung akan mengalami kecemasan akademik. Mereka kurang dapat mengatur emosi dan perasaan sehingga cenderung mengalami kecemasan yang membuat performa yang dikerjakan tidak optimal.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang dikemukakan diatas, saran-saran yang kiranya dapat diberikan oleh peneliti adalah :

#### 1. Bagi siswa

Sesuai hasil penelitian, untuk meningkatkan *self-regulated learning* dapat ditempuh dengan cara mengurangi kecemasan dalam kegiatan akademik, baik di sekolah maupun diluar sekolah.

#### 2. Bagi sekolah

Siswa rata-rata memiliki *self-regulated learning* yang tinggi dalam mengikuti kurikulum yang ada, sehinggasekolah dapat melanjutkan program RSBI. Pihak sekolah termasuk guru diharapkan membantu siswa menemukan keahlian untuk mengatur proses belajarnya sendiri dan mendorong siswa menggunakan keahliannya secara efektif dalam proses belajar di sekolah maupun di luar sekolah dengan cara mengurangi sumber-sumber yang dapat menimbulkan kecemasan akademik.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topic mengenai siswa RSBI disarankan untukmeneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik seperti penggunaan bahasa inggris sebagai bahasa

pengantar dalam proses belajar mengajar, standar KKM yang dirasa cukup tinggi, serta tuntutan untuk memperoleh prestasi yang tinggi. Selain itu disarankan pula mengambil sampel dan populasi yang lebih luas.