

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian serta pembahasan tentang hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa program studi Psikologi Islam angkatan 2017 IAIN Kediri dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2017 IAIN Kediri dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori tinggi 13,3%, kategori sedang 76,7%, dan kategori rendah 10%. Dengan demikian tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2017 IAIN Kediri tergolong sedang dengan tingkat rata-rata 70,95.
2. Tingkat *Self-Regulated Learning* mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2017 IAIN Kediri dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori tinggi 25%, kategori sedang 58,3%, dan kategori rendah 16,3%. Dengan demikian tingkat *Self-Regulated Learning* mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2017 IAIN Kediri tergolong sedang dengan tingkat rata-rata 165,37.
3. Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan *Psychological Well-Being* memiliki skor korelasi sebesar 0,690 dan skor sig 0,000, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara *Self-Regulated Learning* dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2017 IAIN Kediri.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Psikologi Islam di IAIN Kediri untuk terus berusaha dalam mencapai *Self-Regulated Learning* yang diinginkan dengan tak lupa untuk tetap meningkatkan *Psychological Well-Being* dengan cara yang baik serta menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri penting untuk mendampingi mahasiswa secara psikologis agar mahasiswa memiliki tingkat *Self-Regulated Learning* secara matang sehingga mahasiswa memiliki pegangan ketika dalam proses belajar dan mencapai cita-cita yang diinginkan serta memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang mumpuni.

Cara-cara menumbuhkembangkan *Self-Regulated Learning* dalam al-Quran yang penulis temukan, yaitu:

1. Mengenalkan mahasiswa terhadap realitas (lingkungan).
2. Membangun kontsruk berpikir.
3. Membiarkan mahasiswa memilih gaya belajar atau metodenya sendiri dalam menguasai materi.
4. Mahasiswa di libatkan secara fisik dan emosional untuk terlibat dalam proses pembelajaran.
5. Membuka dialog terbuka dalam setiap proses pembelajaran.

Namun, tentunya dalam praktiknya diperlukan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif. Oleh karena itu, penulis berharap bahwa kajian dan teori dalam penelitian ini dapat diperluas lebih lanjut ke depannya. Hal ini akan lebih bermanfaat bagi masyarakat secara luas, terutama dalam konteks pendidikan dan pembentukan kualitas manusia untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.