

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, perhitungan, dan diskusi menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Deskripsi *self regulated learning*, *extraversion* dan *academic help seeking*
  - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori *Self Regulated Learning* pada mahasiswa S1 Universitas Islam “45” Bekasi memiliki kategori tinggi.
  - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori kepribadian *Extraversion* pada mahasiswa S1 Universitas Islam “45” Bekasi memiliki kategori tinggi.
  - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori *Academic Help Seeking* pada mahasiswa S1 Universitas Islam “45” Bekasi memiliki kategori sedang.
  
2. Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :
  - a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan *Academic Help Seeking*.
  - b. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Extraversion* dengan *Academic Help Seeking*.
  - c. Terdapat pengaruh antara *Self Regulated Learning* dengan *Academic Help Seeking*.
  - d. Terdapat pengaruh antara *Extraversion* dengan *Academic Help Seeking*.

## B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan serta kelemahan. Namun hal tersebut menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan sebelumnya maka terdapat beberapa saran yaitu:

### A. Bagi mahasiswa

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar, dengan cara mampu merencanakan pembelajaran, serta memotivasi diri sendiri dalam belajar dan dapat mengatur diri sendiri dalam aktivitas belajar.
2. Bagi mahasiswa di harapkan dapat meningkatkan kepribadian *Extraversion* dalam diri sendiri, dengan cara memulai komunikasi yang baik dengan lingkungan sekitar.
3. Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan perilaku mencari bantuan akademik, dengan cara lebih aktif bertanya di kelas, pada waktu diskusi, dan berkelompok setelah berusaha sendiri terlebih dahulu.

### B. Bagi Universitas Islam 45 Bekasi

Peneliti memberikan masukan atau sarannya khusus nya kepada bidang Ilmu Psikologi mengenai *Self Regulated Learning*, *Extraversion* dan *Academic Help Seeking*.

### C. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman atau referensi bagi penelitian selanjutnya, dengan bahan informasi yang sudah didapatkan agar bertujuan untuk menyempurnakan penelitian lebih lanjut dan menganalisis variabel-variabel lainnya yang berpengaruh pada variabel *Self Regulated Learning*, *Extraversion* dan *Academic Help Seeking*.