

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa selama pembelajaran jarak jauh, mahasiswa yang berkuliah di Kota Bandung terkadang merasa kurang tertarik selama perkuliahannya. Hal tersebut terjadi karena terdapat beberapa perbedaan dengan pembelajaran tatap muka, seperti metode belajar yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran secara mandiri. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sedang, artinya mahasiswa kadang-kadang merasa lelah, sinis terhadap kegiatan akademik sehingga terkadang menyebabkan penurunan kualitas dalam belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, selama pembelajaran jarak jauh ini mahasiswa memiliki *self regulated learning* dengan kategori sedang sehingga bisa dikatakan bahwa mahasiswa cukup memiliki kemampuan dalam mengatur, mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku yang diorientasikan atau diarahkan selama proses pembelajaran jauh. Adanya pembelajaran jarak jauh yang mengharuskan mahasiswa belajar di rumah, mahasiswa yang tinggal bersama keluarga selama PJJ mendapat dukungan sosial lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama teman atau tinggal sendiri.

Maka, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kejenuhan belajar mahasiswa, dukungan sosial berpengaruh terhadap *self regulated learning* mahasiswa, dan *self regulated learning* berpengaruh terhadap kejenuhan belajar mahasiswa yang berkuliah di Kota Bandung. Kemudian *self regulated learning* memediasi secara parsial pengaruh dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar mahasiswa yang berkuliah di Kota Bandung selama PJJ. Artinya, jika individu mendapat dukungan sosial dengan tingkat tinggi dari orang sekitar akan mengembangkan kemampuan *self regulated learning* sehingga cenderung akan semakin rendah kejenuhan belajar mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh.

B. Rekomendasi

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengatur, menetapkan tujuan, serta menerapkan strategi pembelajaran agar mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi perkuliahan yang diadakan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan menjaga komunikasi dan menjalin kedekatan dengan orang-orang sekitar. Bantuan dan dukungan dari orang sekitar dapat membantu meredakan rasa lelah dan sinis terhadap perkuliahan sehingga akan membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan menjalankan perkuliahan lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian dengan lebih mengeksplor dinamika kejenuhan belajar serta menambahkan faktor-faktor lain yang bisa berpengaruh terhadap kejenuhan belajar selama pembelajaran jarak jauh. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan mengawasi pengambilan kuesioner dan mengambil responden di setiap jenjang masa kuliah secara merata agar bisa terwakilinya populasi dari setiap jenjang.