

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama berada pada kategori rendah. Dengan demikian, apabila mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kemampuan yang tinggi dalam melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya, dan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada masing-masing kategori dari kedua variabel penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, diperoleh hasil yaitu berada pada kategori sedang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil tema yang serupa diharapkan untuk menggali lebih jauh faktor-faktor yang memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama. Faktor yang sebaiknya dilihat pada gambaran demografis adalah perbedaan berdasarkan jurusan subjek, sarana

belajar, dan hal-hal yang lebih berkaitan dengan stres akademik.

2. Bagi penelitian selanjutnya apabila menggunakan alat ukur Stres Akademik yang sama diharapkan untuk memperhatikan item yang memiliki kemungkinan untuk digugurkan, karena ada item yang nilai uji daya bedanya berada di bawah nilai standar yang seharusnya.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian, terdapat saran praktis yang ditujukan peneliti kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada mahasiswa tahun pertama untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam menjalin relasi yang positif dengan lingkungan kampus, memahami diri sendiri seperti menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki agar dapat mengatasi tuntutan yang harus dihadapi selama masa pendidikannya di perguruan tinggi.

2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan temuan bahwa kemampuan mahasiswa tahun pertama dalam memikirkan dan menganalisis suatu kondisi yang menyebabkan mereka stres masih rendah. Peneliti berharap mahasiswa tahun pertama untuk dapat meningkatkan kemampuan tersebut guna mengatasi stres akademik yang dialaminya.

3. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres akademik yang sedang sehingga pihak universitas diharapkan dapat melakukan evaluasi seperti memberikan upaya preventif dalam membantu mahasiswa tahun pertama terkait dengan dampak dari stres akademik yang mereka alami di perguruan tinggi. Dan juga pihak institusi juga dapat

memberikan modul tambahan yang berisi mengenai informasi tambahan terkait universitas yang harus diketahui oleh mahasiswa tahun pertama untuk dapat memberikan gambaran pada mahasiswa tahun pertama tersebut terkait dengan lingkungan tempat ia menuntut ilmu.

