

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2020 dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2020 dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi resiliensi akademik maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa baru tahun 2020. Begitu juga dengan sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa baru tahun 2020.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggunakan tema penelitian yang sama, bisa melakukan penelitian dengan analisis lebih lanjut seperti mencari kontribusi antara variabel resiliensi akademik dengan stres akademik.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggunakan tema penelitian yang sama, dapat memperhatikan faktor – faktor lain yang berhubungan

dengan resiliensi akademik dan stres akademik mahasiswa baru.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian yang digunakan, agar hasil yang didapatkan bisa lebih digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran praktis untuk penelitian selanjutnya yaitu,

1. Peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan diri dalam mengelola stres akademik yang dirasakan. Salah satu cara untuk mengelola stres akademik yaitu dengan meluangkan waktu untuk *refreshing*, olahraga ringan, berdiskusi dengan senior dan teman mengenai perkuliahan dan membentuk lingkungan yang positif. Selain itu juga meningkatkan kemampuan resiliensi akademik, dengan berani mengambil tindakan, percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dan menganggap segala masalah yang dihadapi dapat teratasi.
2. Peneliti menyarankan kepada pihak di fakultas - fakultas di Universitas Andalas untuk memberikan perhatian lebih terhadap kondisi mahasiswa baru dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh yaitu seperti, menyediakan layanan konseling pada mahasiswa baru yang mengalami kesulitan selama perkuliahan dan melakukan evaluasi terhadap penyebab munculnya kesulitan yang dialami oleh mahasiswa baru.