

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara penyesuaian di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya Semester genap TA 2021/2022. Artinya, semakin tinggi kemampuan penyesuaian di perguruan tinggi, maka semakin rendah stres akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya, begitupun sebaliknya. Peneliti juga menguji perbedaan yang terjadi pada mahasiswa semester 2-4 dengan mahasiswa semester 6-di atas 10. Hasil dari uji beda diketahui bahwa, adanya perbedaan yang cukup signifikan, dimana mahasiswa semester 6-di atas 10 memiliki penyesuaian di perguruan tinggi yang cenderung lebih tinggi dari pada mahasiswa semester 2-4. Pada stres akademik ditemukan bahwa kelompok subjek mahasiswa semester 2-4 dengan semester 6-di atas 10 tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5.2. Diskusi

Analisis penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian di perguruan tinggi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya semester genap 2021/2022. Maka, hasil dari penelitian ini dikatakan bahwa semakin tinggi penyesuaian di perguruan tinggi yang dilakukan mahasiswa, akan semakin rendahnya stres akademik yang dialami. Hal ini dapat terjadi karena diduga bahwa mahasiswa dapat menangani segala tuntutan akademik, baik dari sosial, emosi personal, dan merasa puas dengan apa yang ada di lingkungan perguruan tinggi, sehingga membuat mahasiswa dapat seimbang dalam mencapai tujuan/kebutuhan dengan tuntutan yang diterima. Maka dari itu, stres akademik yang diterima akan lebih rendah ketika mahasiswa dapat menyesuaikan di perguruan tinggi dengan baik. Hal tersebut didukung dengan

hasil penelitian Dony dan Rhamadona (2021) ketika mahasiswa mendapatkan tuntutan atau tantangan akademik yang rendah, mampu mengontrol diri, sehingga dapat berkurangnya stres akademik yang akan dialami mahasiswa. Christyanti et al. (2010) pun mengatakan ketika mahasiswa tidak begitu merasakan stres akademik, maka mereka mampu menyeimbangkan antara apa yang dibutuhkan dengan tuntutan di lingkungan universitas atau dikatakan bahwa mereka memiliki kemampuan menyesuaikan di perguruan tinggi.

Mahasiswa yang memiliki stres akademik yang rendah, memberikan kontribusi pada cenderung tingginya penyesuaian di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Soraya (2020), dimana penelitiannya dilakukan pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang ditemukan bahwa adanya pengaruh yang negatif pada penyesuaian diri di perguruan tinggi dengan stres akademik. Martin et al. (sebagaimana dikutip Soraya, 2020) mengatakan bahwa ketika mahasiswa dapat menyesuaikan di perguruan tinggi maka mahasiswa cukup memiliki sikap percaya diri, optimis dan dapat memperoleh kinerja akademik yang baik.

Berdasarkan hasil analisis variabel pada dimensi dari penyesuaian di perguruan tinggi diketahui bahwa rendahnya *social adjustment*, *academic adjustment* dan *personal-emotion adjustment* pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya semester genap 2021/2022 dibandingkan dengan penyesuaian *goal-commitment institutional attachment*. Hal itu dimungkinkan, jika subjek pada penelitian ini lebih banyak yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian di perguruan tinggi dalam aspek *social adjustment*, *academic adjustment* dan *personal-emotion adjustment*.

Pada penelitian Baker (2002) diketahui bahwa mahasiswa yang tidak mampu dalam melakukan penyesuaian sosial akan terkait pada kegiatan interpersonal, pembentukan dan pemeliharaan hubungan yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya yang mengalami kesulitan dalam melakukan *social adjustment*. Baker (2002) mengatakan ketika mahasiswa dapat melakukan hubungan yang baik, memiliki beberapa hingga banyak teman dekat, menghabiskan waktu bersama dengan teman, hingga bisa

mempertahankan pertemanan dari waktu ke waktu yang membuat hubungan interpersonal mereka semakin baik, maka mereka dikatakan mampu dalam melakukan penyesuaian sosial di universitas. Maka, jika mahasiswa tidak mampu dalam melakukan *social adjustment* dapat dikatakan bahwa mereka tidak memiliki teman dekat, dan hubungan interpersonal yang tidak erat.

Pada *personal-emotion adjustment* penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Baker (sebagaimana dikutip dalam Saniskoro & Akmal, 2017), yang dimana *personal-emotion adjustment* memiliki nilai yang rendah, maka dikatakan bahwa mahasiswa memiliki emosional yang tinggi, serta adanya pengalaman hidup atau keseharian yang tidak mengenakan. Saniskoro dan Akmal (2017) mengatakan bahwa jika mahasiswa tidak mampu dalam mengendalikan emosi, maka perolehan akademik mereka pun akan mendapatkan hasil yang tidak baik dan bisa memungkinkan munculnya stres akademik. penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana hasil *personal-emotion adjustment* memiliki nilai yang rendah. Adanya teori dan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya memiliki rasa ketidakpuasan akan hasil pencapaian akademik, tertekan secara psikologis akan tuntutan akademik, sehingga tidak mampu mengendalikan emosi dan juga tindakan.

Dimensi *academic adjustment*, dari hasil penelitian Saniskoro dan Akmal (2017), menunjukkan bahwa penyesuaian akademik tidak memiliki peran yang signifikan dengan munculnya stres akademik, sehingga dapat dikatakan mahasiswa dapat beradaptasi dengan baik pada system akademik di perguruan tinggi mereka. Berbeda dengan hasil penelitian dari penelitian ini, yang dimana *academic adjustment* memiliki hasil yang rendah, maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya semester genap 2021/2022 masih ada yang belum terbiasa dengan sistem akademik Universitas Pembangunan Jaya. Selain itu, bisa dikatakan mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya juga kurang memiliki motivasi yang tinggi dalam meraih tujuan akademik, sehingga mahasiswa tidak memiliki kinerja yang baik untuk memenuhi tuntutan akademik dan kurangnya rasa puas pada apa yang ada di lingkungan akademik. Sebagaimana yang dikatakan Baker

(2002), dimana dengan adanya kinerja yang dilakukan, supaya bisa mengetahui keberhasilan dan efektivitas dari fungsi akademik.

Pada *goal-commitment institutional attachment* di penelitian ini menunjukkan nilai-rata-rata yang tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa di Universitas Pembangunan Jaya dapat melakukan adaptasi yang baik dan memiliki keterikatan dengan universitasnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Baker (2002) yang menjelaskan bahwa pada *goal-commitment institutional attachment* menggambarkan bahwa individu memiliki pengalaman yang positif dan merasa puas akan pelayanan yang diberikan. Maka dari itu, hanya ada kemungkinan kecil mahasiswa memiliki pemikiran untuk berhenti kuliah di perguruan tingginya.

Hasil analisis berdasarkan dimensi pada variabel stres akademik pada penelitian ini diketahui bahwa dimensi stressor akademik memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dari reaksi terhadap stressor akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari dan Coralia (2019) menemukan bahwa pada mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA memiliki stressor akademik yang berada pada kategori tinggi adalah adanya konflik (53%), tekanan (66%) dan pemaksaan diri (83%), sedangkan pada frustrasi dan perubahan memiliki skor yang rendah. Hasil tersebut berarti bahwa mahasiswa memiliki rata-rata yang cukup tinggi pada tiga dari lima indikator dari stressor akademik.

Pada dimensi reaksi stressor mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA menunjukkan banyaknya mahasiswa yang berada pada reaksi stressor tingkat rendah yaitu pada reaksi fisik (83%), perilaku (64,9%) dan kognitif (62,6%), sedangkan hanya pada reaksi emosi berada pada tingkat yang tinggi (62,6%). Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA ketika muncul stres akademik, lebih sering dalam menunjukkan dalam reaksi emosi saja (Sari & Coralia, 2019). Maka dari itu, penelitian tersebut dapat menjelaskan hasil dari penelitian ini, bahwa rendahnya nilai rata-rata yang didapatkan pada dimensi reaksi terhadap stressor akademik dapat disebabkan karena mahasiswa tidak memiliki masalah dalam menunjukkan reaksi stressor atau dapat dikatakan cukup bisa mengontrol reaksi yang dimunculkan karena stressor akademik.

Pada penelitian ini dilakukannya uji beda antar kelompok mahasiswa semester 2-4 dengan kelompok mahasiswa semester 6-di atas 10. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kalau kelompok subjek mahasiswa tingkat awal atau semester 2-4 masih kurang mampu dalam menyesuaikan di perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat menengah hingga akhir atau semester 6-di atas 10 lebih bisa melakukan penyesuaian di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sharma (2012), yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat atas/akhir lebih bisa menyesuaikan diri dari berbagai aspek, seperti sosial akademik, maupun emosional. Lain halnya pada mahasiswa tingkat awal, mengalami kesulitan melakukan penyesuaian dalam aspek emosional dan sosial akademik karena adanya tuntutan akan perubahan lingkungan akademik.

Pada penyesuaian akademik sosial terkait dengan hubungan interpersonal, kemampuan bersosialisasi hingga berhasil membangun sebuah hubungan kelompok (Baker & Siryk, sebagaimana dikutip Saniskoro & Akmal, 2017). Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, pada mahasiswa semester 6-di atas 10 dikatakan lebih bisa dalam melakukan penyesuaian di perguruan tinggi dengan baik, dibandingkan mahasiswa tingkat awal dalam hal penyesuaian akademik sosial. Artinya, mahasiswa semester 6-di atas 10, memiliki hubungan yang baik dengan individu yang berada di universitas, dan lebih banyak berpartisipasi atau berpengalaman dalam mengikuti kegiatan sosial di universitas dibanding mahasiswa semester 2-4.

Baker dan Siryk (Saniskoro & Akmal, 2017) menyebutkan pada penyesuaian emosi personal akan terkait pada kontrol emosi yang dilakukan individu serta memiliki tanggung jawab dalam menghadapi tekanan yang diterima di perguruan tinggi. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, pada mahasiswa semester 6-di atas 10 cukup bisa dalam mengendalikan emosi ketika adanya tekanan atau tuntutan yang datang. Pada mahasiswa semester 2-4 belum bisa dalam mencapai kemampuan sosial di perguruan tinggi dan belum memiliki tanggung jawab yang baik dalam menghadapi tuntutan yang diberikan.

Pada variabel stres akademik penelitian ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan atau bisa dikatakan hampir seimbang tingkatan stres akademiknya antara mahasiswa semester 2-4 dengan mahasiswa semester 4-diatas 10. Hal tersebut bisa dikarenakan karena tetap adanya beban atau tekanan akademik yang terjadi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Ambarwati et al. (2017) mahasiswa rata-rata berada pada tahap perkembangan dewasa awal, dan terdapat faktor lain yang menyebabkan mahasiswa di tahap perkembangan dewasa awal mengalami stres akademik dikarenakan faktor internal atau eksternal seperti tidak begitu bisa dalam memahami dan mengatasi masalah yang muncul, meningkatnya tuntutan akademik di perguruan tinggi, serta mengenai perolehan nilai yang tidak sesuai dengan harapan. Penelitian yang dilakukan Yeni et al. (2014) pun menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang usianya pada dewasa awal memiliki tingkat stres pada kategori sedang (56%).

5.3.Saran

5.3.1. Saran Metodologis

Peneliti memiliki beberapa saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dan mendapatkan hasil yang lebih baik. Pada penelitian ini responden perempuan memiliki jumlah yang lebih banyak dari laki-laki, sedangkan responden laki-laki tidak sebanyak bahkan tidak sampai setengah dari jumlah responden perempuan. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menemukan responden laki-laki lebih banyak atau seimbang dengan responden perempuan, agar bisa mengetahui perbedaan penyesuaian di perguruan tinggi terhadap stres akademik berdasarkan jenis kelamin.

Pada penelitian selanjutnya, dapat menggunakan atau mengadaptasi alat ukur yang lebih baik dari penelitian ini, dikarenakan pada penelitian ini masih cukup banyak aitem yang memiliki nilai korelasi yang rendah sehingga

harus dilakukan revisi atau pergantian aitem, terutama pada skala SACQ. Jika peneliti selanjutnya dapat menemukan atau menggunakan alat ukur lainnya, diharapkan hasil penelitianpun akan lebih baik.

Pada penelitian selanjutnya, dapat melakukan perbandingan berdasarkan empat tingkat mahasiswa, seperti tingkat pertama, kedua, ketiga dan keempat dalam mengetahui penyesuaian di perguruan tinggi dan stres akademik. Penelitian ini tidak membagi dengan empat tingkat mahasiswa karena ingin melihat perbedaan pada tingkat pertama dan menengah hingga akhir. Saran ini jika memungkinkan untuk dilakukan pada penelitian selanjutnya, hasil perbandingan akan lebih terstruktur dan menggambarkan dinamika yang berbeda pada keempat kelompok subjek.

5.3.2. Saran Praktis

Peneliti memiliki saran praktis yang dapat dipertimbangkan. Hasil dari penelitian yang didapat oleh peneliti bahwa penyesuaian di perguruan tinggi dan juga stres akademik berada pada tingkatan yang tinggi, dimana mahasiswa rata-rata dapat menyesuaikan di perguruan tinggi tetapi juga mahasiswa rata-rata mengalami stres akademik. Maka dari itu, peneliti menyarankan pada mahasiswa untuk lebih meningkatkan penyesuaian di perguruan tinggi. Hal yang dapat dilakukan atau dipraktikkan untuk bisa meningkatkan penyesuaian di perguruan tinggi, yaitu dengan memotivasi diri, sehingga mahasiswa akan memiliki kinerja dan hasil yang lebih baik. Selain itu mahasiswa dapat mengikuti organisasi, kepanitiaan, atau program yang disediakan di universitas seperti ambassador, magang di universitas, dsb. Hal tersebut agar bisa memperluas ikatan sosial dengan individu di perguruan tinggi. Mahasiswa juga dapat mengurangi munculnya emosi negatif atau lebih bisa dalam mengontrol emosi serta tindakan yang dilakukan ketika adanya tekanan atau tuntutan yang berlebih, sehingga dapat mengakibatkan munculnya stres yang berkepanjangan. Selain itu, ketika sedang berhadapan dengan masalah atas kegiatan akademik, mahasiswa dapat lebih meningkatkan kesadaran pentingnya mereka untuk bisa mencapai tujuan akademik mereka.

Saran yang dapat diberikan untuk universitas agar dapat membuat mahasiswa memiliki penyesuaian di perguruan tinggi yang baik supaya stres akademik berkurang dengan melakukan dibuatkannya sosialisasi terkait pentingnya melakukan penyesuaian untuk bisa mengatasi munculnya stres akademik. Pihak masing-masing prodi juga dapat membuat program konsultasi bagi mahasiswa yang memiliki permasalahan akademik, sehingga mahasiswa dapat menyalurkan permasalahannya dan membuat mahasiswa mampu menyeimbangkan penyesuaian personal-emosinya. Hal-hal tersebut dilakukan agar mahasiswa akan lebih mengenal, memiliki keterikatan dan rasa puas terhadap perolehan yang diberikan universitas. Serta, mahasiswa dapat lebih termotivasi untuk bisa mencapai tujuan akademik yang diharapkan.