

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan optimisme dengan penyesuaian akademis pada mahasiswa baru. Analisis utama pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan penyesuaian akademis pada mahasiswa baru. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila skor pada variabel optimisme semakin meningkat, maka skor pada variabel penyesuaian akademis juga akan meningkat. Berlaku juga sebaliknya, apabila skor penyesuaian akademis meningkat, maka skor variabel optimisme juga meningkat.

#### **5.2 Diskusi**

Hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan yang signifikan positif dengan penyesuaian akademis pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama pada penelitian ini memiliki optimisme serta penyesuaian akademis yang baik, mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi cenderung lebih berhasil dalam melalui proses penyesuaian akademis. Mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi lebih mudah dalam menghadapi berbagai hambatan serta tantangan di perguruan tinggi. Hal tersebut juga sesuai dengan gambaran pada dua variabel yang menunjukkan bahwa optimisme pada responden cenderung tinggi, dan penyesuaian akademis responden cenderung baik karena keduanya memiliki *mean* empirik yang lebih tinggi daripada *mean* teoritik,

Selaras dengan konsep Magnano et al., (2015) yang menyatakan bahwa optimisme akan membuat mahasiswa memiliki tingkat stress yang lebih rendah, dalam penelitian ini mahasiswa menjadi lebih mudah dalam melalui proses penyesuaian akademis karena mampu berusaha dan meyakini bahwa akan mampu mencapai tujuan. Nathania dan Edwina (2018) menemukan bahwa optimisme mahasiswa terefleksikan pada nilai akademis yang baik karena mereka tahu apa

tindakan-tindakan yang harus diambil serta memiliki kemauan untuk mengeluarkan upaya yang optimal dalam menjalani perkuliahannya, sehingga cenderung lebih baik dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Yusuf (2017), menyebutkan bahwa jika derajat optimisme semakin tinggi, maka semakin baik pula penyesuaian akademisnya. Berlaku juga sebaliknya, semakin baik penyesuaian akademis mahasiswa, maka semakin tinggi juga optimisme yang dimiliki. Anderson et al. (2016) mengemukakan salah satu faktor penyesuaian akademis, yaitu tantangan psikologis, di mana mahasiswa yang mampu mengelola stres dan mengembangkan harapan yang positif akan mendukung penyesuaian akademisnya untuk menghadapi tantangan-tantangan yang dijumpai di perkuliahan. Hal ini semakin diperjelas dengan pernyataan dari beberapa responden bahwa mereka merasa optimisme membantu mereka dalam melalui proses penyesuaian akademis di perguruan tinggi.

Sebagian besar mahasiswa tahun pertama dalam penelitian ini memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Hal ini berarti bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama memiliki sikap dan harapan yang positif bahwa mereka dapat menjalani perkuliahan dengan baik, dan memiliki keyakinan bahwa tantangan-tantangan akademis yang mereka jumpai di perkuliahan akan teratasi serta berjalan dengan baik. Hasil penelitian Apinwall dan Taylor (sebagaimana dikutip dalam Nathania & Edwina, 2018) menemukan bahwa transisi mahasiswa tahun pertama ke perguruan tinggi lebih efektif saat mereka memiliki optimisme yang tinggi dibanding dengan mahasiswa yang tidak optimis. Mahasiswa yang optimis ditemukan memiliki dorongan positif dan lebih mampu dalam mengatasi tantangan yang dihadapi di perguruan tinggi, serta mampu mengurangi stres yang dirasakan (Devitasari, 2022).

Analisis tambahan pada penelitian ini menjelaskan lebih lanjut beberapa hal yang membantu mahasiswa tahun pertama saat transisi ke perguruan tinggi, di mana sebagian besar responden menjawab dukungan-dukungan dari individu lain seperti lingkungan pertemanan dan dosen. Hal tersebut dapat menjelaskan tingkat optimisme yang tinggi pada mayoritas responden. Sebagaimana dijelaskan oleh Carver dan Scheier (2014), jaringan sosial merupakan salah satu faktor yang

mempengaruhi optimisme, di mana individu yang memiliki jaringan sosial yang luas akan mendapatkan apresiasi serta dukungan yang lebih luas, sehingga lebih optimis dalam menghadapi berbagai situasi. Dukungan yang diterima dari orang lain dapat membuat individu merasa tidak sendirian dan lebih mampu bertahan saat dihadapi dengan tantangan atau kondisi yang sulit (Sari & Thamrin, 2021).

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama pada penelitian ini memiliki tingkat penyesuaian akademis yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa dan mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dalam konteks akademik dengan baik dan memiliki performa yang baik di perguruan tinggi. Ditemukan bahwa mahasiswa dengan penyesuaian akademis yang baik menilai respons mental dan perilaku mereka sebagai efektif saat menghadapi tantangan dan tuntutan akademik dari perguruan tinggi dan program studi yang mereka tempuh (Rahayu & Arianti, 2020). Gold et al. (sebagaimana dikutip dalam Rahayu & Arianti, 2020) juga menemukan bahwa nilai GPA atau IPK yang rendah berhubungan dengan penyesuaian akademis yang rendah, di mana mereka melaporkan merasa kurang memiliki kontrol terkait pembelajaran yang mereka hadapi saat sedang transisi ke perguruan tinggi. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama yang sekarang berada dalam perkuliahan semester 2, yang berarti bahwa mereka sudah menempuh pendidikan di perguruan tinggi lebih dari 6 bulan. Hal ini juga dapat menjelaskan mengapa sebagian besar responden memiliki tingkat penyesuaian akademis yang tinggi, karena mereka sudah mulai terbiasa dan mulai menyesuaikan diri dengan baik dengan sistem akademik perguruan tinggi.

Anderson et al. (2016) mengemukakan bahwa salah satu dimensi penyesuaian akademis adalah *academic lifestyle*, yaitu keseimbangan peran antara individu dan peran sebagai mahasiswa menjelaskan bagaimana seorang individu dapat merasa senang dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa. Dukungan dari orang tua dan dosen juga menjadi hal yang membantu proses penyesuaian akademis pada beberapa responden penelitian ini. Afdhalia (2021), dalam penelitiannya mengatakan proses penyesuaian akademis dapat ditingkatkan oleh dukungan yang diberikan oleh orang tua, karena mahasiswa akan merasa diperhatikan dan dihargai oleh orang terdekatnya. Hal ini juga dapat ditinjau dari

hasil analisis tambahan terkait dimensi-dimensi penyesuaian akademis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *academic lifestyle* yang baik, karena *mean* empiriknya lebih tinggi dari *mean* teoritiknya. Meskipun hasil *mean* empirik *academic achievement* juga lebih tinggi dari *mean* teoritiknya, hasil *mean* empiric yang paling rendah diantara ketiga dimensi penyesuaian akademis adalah dimensi *academic achievement*. Hal ini dapat dijelaskan dengan analisis tambahan yang menunjukkan bahwa hanya satu responden yang menyatakan bahwa prestasi merupakan sumber dukungan mereka saat transisi ke perguruan tinggi.

Ditemukan juga dari ketiga dimensi penyesuaian akademis, *academic motivation* memiliki hasil yang tertinggi *mean* empiriknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa dorongan yang dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa tahun pertama untuk menghadapi dan mengatasi tantangan akademis di perguruan tinggi adalah yang paling mendukung penyesuaian akademis mereka dibanding kepuasan mereka terhadap performa akademisnya dan rasa senang mereka menjalani perkuliahan. Menurut Anderson et al. (2016), motivasi menjadi salah satu dimensi penyesuaian akademis, yang dikonsepsikan sebagai dorongan bagi mahasiswa untuk menjalani dan menyelesaikan tuntutan akademis mereka. Motivasi akan membuat seorang individu mempunyai dorongan untuk menunjukkan bahwa prestasi akademis akan membawa dirinya pada karir yang baik. Penelitian yang dilakukan Turner, Chandler, dan Heffer (sebagaimana dikutip dalam Syah, 2014) bahwa motivasi yang kuat dalam diri individu terkait bidang akademik cukup berpengaruh pada kehidupan akademik mahasiswa, dan akan berujung pada kinerja baik saat menjalani tugas-tugas perkuliahannya. Ditemukan juga dalam penelitian Oetomo et al., (2019) bahwa motivasi yang dimiliki mahasiswa berdampak cukup berkontribusi pada proses belajarnya di perguruan tinggi, di mana mahasiswa yang fokus dan semangat untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya mendukung pemecahan tantangan yang dihadapi dengan pengaturan waktu yang baik, sehingga meringankan beban tugas-tugas perkuliahan.

Salah satu faktor dari penyesuaian akademis menurut Anderson et al. (2016) adalah tantangan sosial, yaitu saat mahasiswa mampu mengelola tantangan sosial pada masa transisi ke perguruan tinggi, ia akan lebih mampu beradaptasi dengan perannya sebagai mahasiswa, sehingga penyesuaian akademisnya akan lebih

mudah, dibandingkan dengan individu yang tidak dapat mengelola tantangan sosialnya. Hal ini juga menjelaskan hasil yang diperoleh dari analisis tambahan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjawab sumber dukungan dari individu lain seperti lingkungan pertemanan dan dosen membantu transisi mereka ke perguruan tinggi. Mahasiswa mampu mengelola tantangan sosial yang ada di perguruan tinggi seperti mampu menjalin hubungan yang baik dengan *peers* mereka di perkuliahan, dan dukungan yang mereka peroleh dari *peers*-nya membantu dalam penyesuaian diri ke lingkungan sosial perguruan tinggi.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Saran Metodologis**

Penelitian ini memiliki beberapa saran metodologis yaitu:

1. Pada penelitian ini, responden memiliki optimisme yang tinggi, namun hanya melihat sumber dukungan responden, belum melihat faktor lain yang membuat responden memiliki optimisme tinggi. Sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan data kontrol untuk melihat faktor yang memengaruhi tingginya optimisme responden.
2. Penelitian ini belum melihat kesulitan yang dialami oleh responden dalam melalui proses penyesuaian akademis. Sehingga penelitian selanjutnya akan lebih baik apabila bukan hanya melihat faktor yang membantu melalui proses penyesuaian akademis, namun juga melihat kesulitan atau hambatan yang dialami oleh mahasiswa.

#### **5.3.2 Saran Praktis**

Penelitian ini memiliki beberapa saran praktis yaitu:

1. Berdasarkan hasil pada penelitian ini yang menunjukkan academic achievement mendapatkan hasil yang rendah, maka dosen pembimbing akademik disarankan untuk memberikan arahan dan dukungan kepada

mahasiswa dalam mengelola motivasi belajar agar dapat meraih prestasi belajar.

2. Melihat hasil penelitian bahwa lingkungan pertemanan merupakan salah satu indikator paling tinggi yang membantu penyesuaian akademis pada mahasiswa, maka mahasiswa tahun pertama disarankan untuk menjalin relasi yang baik dengan sesama mahasiswa lainnya. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih mudah dalam mengelola tantangan di perguruan tinggi.

