

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kesimpulan pada penelitian yang sudah dilakukan adalah terdapat pengaruh *college adjustment* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya. Apabila dilihat dari tingkatan pengaruh *college adjustment* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya yaitu sebesar 36.9% yang artinya *college adjustment* memiliki pengaruh sedang terhadap stres akademik. Berdasarkan sifat pengaruhnya, *college adjustment* memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Semakin tinggi *college adjustment* seseorang maka akan semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah *college adjustment* yang dirasakan seseorang maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami. Apabila dilihat dari tingkatan pengaruh *college adjustment* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya artinya *college adjustment* memiliki pengaruh sedang terhadap stres akademik serta sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

#### **5.2. Diskusi**

Hasil penelitian menunjukkan *college adjustment* berpengaruh secara negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas Pembangunan Jaya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soraya (2020) yang menunjukkan hasil variabel *college adjustment* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dengan arah negatif dimana semakin tinggi *college adjustment* pada individu maka akan semakin rendah ia mengalami stres akademik. Selain persamaan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Soraya (2020),

penelitian lain juga dilakukan oleh Sari (2018) dimana terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat pertama, artinya jika mahasiswa tingkat pertama merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi maka akan mengalami stres akademik. Baker (2002) menyebutkan terdapat dua faktor yang menyebabkan individu tidak dapat menyesuaikan diri pada tahun pertama masuk perguruan tinggi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kesehatan mental dan fisik, kognitif, hubungan orang tua dan anak, relasi sosial dan demografi. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu situasi *stressfull* yang signifikan, karakteristik keluarga, dukungan sosial selain keluarga, dan karakteristik institusi.

Peneliti melakukan kategorisasi data dari skor responden untuk setiap sub skala. Penjabaran kategorisasi data responden dapat dilihat pada tabel 4.11 pada bab iv. Pada penelitian ini, *goal-commitment/institutional attachment* menunjukkan hasil lebih tinggi dibandingkan sub skala lain dimana kondisi ini mempengaruhi mahasiswa tingkat pertama untuk lebih mendorong mereka bersosialisasi dan melakukan interaksi dengan bagian-bagian akademisi atau lingkungan sosial nya di perguruan tinggi. *Goal-commitment/institutional attachment* memiliki dua aspek Artinya, penilaian kepuasan keseluruhan individu dengan universitas serta dengan lembaga dan profesi mereka saat ini terlibat. Mayoritas mahasiswa tahun pertama di Universitas Pembangunan Jaya mengaku puas dengan keputusan mereka untuk kuliah dan memiliki keinginan yang relatif kuat untuk menyelesaikan studi hingga gelar sarjana. Selain itu, kelompok mahasiswa ini juga cukup puas dengan keputusannya untuk kuliah di Universitas Pembangunan Jaya, dan berdasarkan hal tersebut, mahasiswa dengan skor *goal-commitment/institutional attachment* menengah hingga tinggi cenderung lebih kecil kemungkinannya untuk meninggalkan kampus atau pindah ke sebuah universitas lainnya. (Feldt et al., 2011) menjelaskan bahwa individu yang mendapat skor rendah pada subskala ini cenderung merasa bahwa institusi mereka saat ini tidak cocok untuk mereka. Penelitian ini memiliki persamaan hasil dengan yang dilakukan oleh Rahayu dan Arianti

(2020) dimana kelekatan institusional menunjukkan skor yang tinggi pada mahasiswa baru, yang artinya mereka cukup puas dengan keputusannya melanjutkan studi di universitas dan merasakan kelekatan pada fakultasnya.

Selanjutnya, pada subskala *personal-emotional adjustment* memiliki skor yang sedang, artinya mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya sudah dapat menunjukkan bahwa mereka mampu mengatasi perasaan negatif dengan perasaan positif yang mencakup kesejahteraan psikologis dan fisiologis, seperti perasaan tenang, stabil, dan dapat mengontrol emosi terutama ketika berhadapan dengan stres akibat tuntutan akademik. Sisanya memiliki skor rendah pada subskala ini yang artinya mereka masih kurang untuk merespon mental dan perilaku untuk menghadapi tekanan yang terjadi. Hasil yang sama juga dilakukan oleh Rahayu dan Arianti (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa baru mayoritas sudah memiliki kesejahteraan psikologis dan fisiologis yang cukup baik dan tidak merasa terganggu selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi. Kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya dalam proses penyesuaian di perguruan tinggi pada umumnya muncul dalam bentuk kecemasan, ketakutan, tegang selama masa perkuliahan, sedangkan untuk gangguan fisiologis dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi ini muncul dalam bentuk seperti gangguan pencernaan, sakit kepala, berkeringat, dan kelelahan. Schneider (1964, sebagaimana dikutip dalam Budiyanto, 2015) menjelaskan jika seseorang kesulitan untuk berproses dalam menyesuaikan diri di lingkungannya, itu artinya ia belum dapat mengurangi ketegangan yang berasal dari bentuk kegagalan yang dialami untuk merespon dan memenuhi tuntutan di lingkungannya.

Subskala *academic adjustment* menghasilkan skor sedang, artinya mahasiswa tingkat pertama di Universitas Pembangunan Jaya cenderung menilai bahwa respon mental dan tingkah laku mereka selama di universitas cukup efektif untuk menghadapi tuntutan akademik di perguruan tinggi. Hasil tersebut juga memberikan gambaran bahwa rata-rata mahasiswa

tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya dapat menyesuaikan diri melalui pilihan jurusan yang diambil dan yakin dengan bentuk tujuan karir kedepannya. *Academic adjustment* terbentuk atas beberapa aspek seperti, konsistensi dan inisiatif mahasiswa dalam mencapai tujuan perkuliahan, motivasi untuk menghadapi tuntutan akademik, dan lingkungan akademik yang mendukung untuk memberikan kepuasan pada mahasiswa. Hasil yang sama di dapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Arianti (2020) dimana skor yang di dapatkan pada sub skala ini memiliki skor tinggi yang artinya mahasiswa tersebut cenderung dapat mengatasi tuntutan akademik.

Pada sub skala *social adjustment*, hasil yang di dapatkan pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan dengan sub skala lainnya yaitu skor rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada sub skala *Social adjustment*, mahasiswa tingkat pertama Universitas Pembangunan Jaya cenderung tidak dapat menyesuaikan diri dalam tuntutan interpersonal dan lingkungan perguruan tinggi. Selain itu dari hasil sub skala *social adjustment*, mahasiswa tingkat pertama di Universitas Pembangunan Jaya pertama akan kemungkinan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi secara sosial apabila tidak mendapat dukungan sosial yang positif di lingkungannya. Hal ini yang nantinya akan mendorong mereka untuk mundur dari universitas. Namun disisi lain, hasil yang berbeda di dapatkan oleh Rahayu dan Arianti (2020), dimana pada penelitian tersebut mahasiswa tingkat pertama menunjukkan skor yang tinggi pada sub skala *social adjustment*. Artinya menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut dapat merespon mental dan perilaku untuk menjawab tuntutan interpersonal dan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Pada penelitian ini, variabel stres akademik juga memiliki hasil tinggi pada dimensi *stressor* akademik, hal ini menunjukkan bahwa dimensi *stressor* akademik memiliki pengaruh lebih tinggi pada responden terhadap variabel stres akademik, sementara untuk dimensi reaksi *stressor* akademik yang dialami responden sudah cukup efektif pengaruhnya. Hasil yang diperoleh peneliti didukung oleh Mulya & Indrawati (2016) dimana mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres akademik cenderung merasakan berbagai

dampak negatif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmi (2013, sebagaimana dikutip dalam Erindana et al., 2021) juga menunjukkan mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres akademik cenderung merasakan berbagai dampak negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama yang menjadi responden pada penelitian ini cenderung memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan variabel *college adjustment*. Selain itu, proses *college adjustment* juga didasari dengan hubungan interpersonal yang baik antar individu dengan lingkungannya (Arjangi & Kusumaningsih, 2016). Kedua tersebut termasuk ke dalam dimensi *college adjustment*, yaitu *social adjustment* dan *institutional attachment/goal commitment*.

### **5.3. Saran**

#### **5.3.1. Saran Teoritis**

1. Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel lain yang mempengaruhi stres akademik, seperti strategi coping, *social support*, *self-efficacy*, dan faktor yang memiliki pengaruh terhadap stres akademik.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas ruang lingkup penelitian agar dapat di generalisasi untuk tingkat populasi lebih luas. Hal ini bertujuan agar nantinya hasil penelitian dapat mendapatkan perbedaan yang signifikan antara lingkup satu dengan lingkup lainnya.

#### **5.3.2. Saran praktis**

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai *college adjustment* yang telah terbukti memengaruhi stres akademik. Peneliti menyarankan beberapa intervensi di bawah ini untuk meminimalisir stres akademik di mahasiswa tingkat pertama.

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa *college adjustment* memiliki pengaruh pada stres akademik. Artinya, semakin sulit

seseorang beradaptasi dengan lingkungan dan kondisi perkuliahan, semakin besar kemungkinan mereka mengalami stres akademik. Untuk mengatasi masalah ini, universitas dapat membuat sebuah kegiatan pelatihan atau acara yang melibatkan mahasiswa tingkat pertama perkuliahan untuk mengurangi tekanan akademik, dan dapat membimbing mahasiswa persiapan psikologis di awal perkuliahan untuk menciptakan suasana lingkungan yang siap, serta menghadapi persyaratan akademik sebelum lulus.

2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk mahasiswa, beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mahasiswa tingkat pertama yang memiliki permasalahan dalam *college adjustment* dengan lingkungannya agar sering melakukan interaksi dengan teman dekat ataupun lingkungannya, mengikuti beberapa kegiatan lain di luar jam perkuliahan seperti himpunan, UKM, dan magang. Mahasiswa tingkat pertama harus memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menyesuaikan dirinya dan meminimalisir stres akademik di perguruan tinggi.