

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis peneliti lakukan terhadap reponden diperoleh hasil bahwa *college adjustment* mahasiswa baru di wilayah Jabodetabek berada di tingkat tinggi dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi, sehingga H_0 ditolak. Alasannya karena mahasiswa baru di Jabodetabek memang memiliki permasalahan dalam menyesuaikan diri, namun mereka juga memiliki solusi yang mereka buat dalam mengatasi permasalahannya terkait penyesuaian diri, contohnya ketika mahasiswa baru mengalami masalah kesehatan seperti kurang tidur dan pola makan tidak sehat selama memasuki perkuliahan, mahasiswa baru tersebut mempunyai solusi seperti berusaha menjaga kesehatan fisik dan mental, dengan pergi ke *gym* setiap *weekend* atau mengatur asupan nutrisi agar terpenuhi.

Kemudian analisis tambahan dilakukan peneliti untuk melihat tingkat *college adjustment* berdasarkan jenis kelamin. Analisis tambahan yang telah dilakukan peneliti berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin perempuan ataupun jenis kelamin laki-laki dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi.

5.2 Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru di wilayah Jabodetabek mempunyai tingkat *college adjustment* yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru dapat menyesuaikan dirinya di perguruan tinggi, meskipun mereka memiliki permasalahan namun mereka juga memiliki solusi tersendiri dalam proses adaptasi. Jika melihat hasil dari penelitian lain dalam suatu universitas khusus seperti di universitas Al-Azhar pada penelitian Rahmadani dan Mukti (2020), dan penelitian di Universitas Negeri Jakarta yang dilakukan oleh Iflah dan Listyasari (2013) memiliki tingkat yang berbeda dalam

penyesuaian diri mahasiswa baru, sementara itu hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menampilkan secara umum tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru di universitas yang ada di Jabodetabek, hasilnya menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Melakukan penyesuaian diri pada perguruan tinggi menjadi hal utama yang wajib dilakukan karena mahasiswa yang berhasil dalam menyesuaikan diri berdasarkan Rahayu & Arianti (2020) dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis yang baik, dan juga prestasi perkuliahan yang cukup baik.

Kemudian analisis tambahan yang dilakukan terkait tingkat *college adjustment* mahasiswa baru yang berjenis kelamin laki-laki dan yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa jenis kelamin tidak menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada *college adjustment*. Jika melihat penelitian dari Tangkudung (2014) mengenai proses penyesuaian diri mahasiswa baru berdasarkan jenis kelamin mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi, hal ini membuat mahasiswa laki-laki lebih mudah untuk menyesuaikan diri dibandingkan mahasiswa perempuan seiring berjalannya waktu, karena laki-laki memiliki jiwa yang senang berpetualang dan suka melakukan banyak kegiatan dengan tujuan untuk menemukan eksperimen dan mencari teman baru agar bisa berbaur dan tidak terlalu pilih-pilih teman. Sedangkan mahasiswa perempuan melakukan penyesuaian diri lebih lama karena mahasiswa perempuan lebih banyak menggunakan emosi dan juga perasaannya sehingga lebih selektif dalam memilih teman dan juga dalam mengerjakan berbagai persoalan akademi. Penelitian tersebut menunjukkan hasil berbeda dari yang peneliti dapatkan yaitu tidak ada pengaruh signifikan terhadap jenis kelamin pada mahasiswa baru pada perguruan tinggi yang berada di wilayah Jabodetabek. Hal tersebut bisa saja dikarenakan terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tinggi, sedang, atau rendahnya tingkat penyesuaian diri di perguruan tinggi, seperti yang sudah dibahas oleh peneliti pada BAB sebelumnya berdasarkan faktor-faktor *college adjustment* dari jurnal Baker (2002).

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa diperlukan adanya saran metodologis untuk perbaikan penelitian ini yaitu penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai jumlah populasi penelitian yang dirasa belum jelas pada penelitian ini, selain itu dapat memberikan kontribusi terhadap psikologi pendidikan terkait cara menyesuaikan diri yang baik bagi mahasiswa baru di masa yang akan datang.

5.3.2 Saran Praktis

Saran Praktis Saran praktis dalam penelitian ini, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di wilayah Jabodetabek memiliki tingkat *college adjustment* yang tinggi. Sebagai saran dari peneliti agar mahasiswa baru dapat melakukan proses penyesuaian diri dengan baik, dapat dilakukan secara internal maupun eksternal. Internal contohnya seperti menjaga kesehatan mental dan fisik, meningkatkan motivasi diri, *self regard*, dan lain lain. Pihak kampus dapat membantu mahasiswa baru agar dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan cara memberikan pelatihan *soft skills* untuk meningkatkan motivasi diri ataupun efikasi diri mahasiswa baru, sedangkan dari eksternal antara lain seperti dukungan sosial dari keluarga ataupun dari teman-teman sehingga perlu untuk memiliki relasi yang baik.