

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa semester tiga FIP UPI memiliki tingkat penilaian kognitif *stressful* budaya akademik yang sedang. Artinya mereka cukup memaknai totalitas atau keseluruhan dari kehidupan dan kegiatan akademik di kampus sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan tekanan atau stres.
2. Sebagian besar mahasiswa semester tiga FIP UPI memiliki penyesuaian diri dengan tingkat sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam menyelaraskan tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan lingkungannya dengan cara-cara yang dapat diterima lingkungannya sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Schneiders (1964). Penyesuaian seperti ini dapat dikatakan sebagai penyesuaian diri yang baik (*good adjustment/well adjustment*).
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penilaian kognitif *stressful* budaya akademik dengan penyesuaian diri mahasiswa semester tiga Fakultas Ilmu Pendidikan UPI Bandung meskipun tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong sedang. Artinya, penilaian kognitif *stressful* budaya akademik memiliki hubungan yang cukup terhadap penyesuaian diri mahasiswa dimana semakin tinggi penilaian kognitif *stressful* budaya akademik, maka semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa (*maladjustment*). Begitupun sebaliknya, semakin rendah penilaian kognitif *stressful* budaya akademik, maka semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa (*well-adjustment*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, berikut ini akan dipaparkan saran dari hasil penelitian:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggali aspek-aspek lain selain penilaian kognitif *stressful* budaya akademik yang dapat berkontribusi terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Hal ini dikarenakan koefisien determinasi pada penelitian ini sebesar 32,38% yang berarti bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa dapat dijelaskan oleh penilaian kognitif *stressful* budaya akademik. Hal ini membuktikan bahwa terdapat 67,62% faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Selain itu bagi penelitian selanjutnya diharapkan memfokuskan kajian tentang perbedaan atau perbandingan antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki mengenai hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

2. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester tiga FIP UPI yang memiliki penilaian kognitif *stressful* budaya akademik yang tinggi, memiliki kecenderungan penyesuaian diri yang rendah dimana mereka sulit untuk menyelaraskan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan di kampus. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat lebih meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang berkaitan dengan budaya akademik di kampus karena hal tersebut dapat membangkitkan emosi tersendiri bagi mahasiswa bahkan bisa menjadi sumber tekanan/stres pada dirinya. Mahasiswa diharapkan dapat memaknai serta menghayati budaya akademik kampus sebagai suatu tantangan yang dapat memotivasi dirinya ke arah yang lebih positif. Misalnya dengan tidak

memandang budaya akademik sebagai suatu bahaya yang akan berdampak pada prestasi akademik serta membuat rencana-rencana kegiatan yang akan dilakukan di masa depan.

3. Bagi universitas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi pihak universitas agar lebih mengarahkan serta memberi pengetahuan dan bimbingan melalui program-program akademik untuk membantu mahasiswa mengatasi hambatan yang dihadapinya berkaitan dengan budaya akademik di kampus sebagai suatu totalitas dari kehidupan dan kegiatan akademik yang perlu dihayati, dimaknai dan diamankan oleh warga masyarakat akademik, khususnya mahasiswa.