

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi simpulan dari hasil penelitian ini dan saran dari peneliti terhadap penelitian selanjutnya di masa depan.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variabel keyakinan akademik terhadap variabel stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia, dan begitupun sebaliknya.

Selain itu, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian emosional dapat memoderasi pengaruh keyakinan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian emosional yang tinggi dapat memperkuat pengaruh keyakinan akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia.

B. Saran

Adapun saran dari peneliti untuk para mahasiswa dan peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden mahasiswa tahun pertama di Universitas Pendidikan Indonesia mengalami stres akademik yang berada pada tingkat sedang, begitupun dengan kemampuan penyesuaian emosional dan keyakinan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa para mahasiswa tahun pertama di Universitas Indonesia cukup merasakan tekanan yang diakibatkan dari persaingan dengan teman sebaya, beban tugas akademik, dan lain sebagainya. Dibutuhkan kesadaran mahasiswa untuk lebih meningkatkan

keyakinan akademik dan kemampuan penyesuaian emosional agar dapat membantu dalam mengatasi stres akademik yang dialami.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keyakinan akademik menurut Bandura (dalam Mirawati, 2017) yaitu dengan mengamati pengalaman individu lain. Pengamatan terhadap keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan keyakinan diri individu pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya yang meyakinkan diri bahwa jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik.

Sedangkan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian emosional, salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melatih kesabaran dalam menghadapi suatu masalah. Indria *et al.* (2019) mengungkapkan bahwa hal-hal yang dapat dilakukan untuk melatih kesabaran yaitu dengan berlatih mengendalikan diri ketika menghadapi suatu permasalahan dan tetap menjalani aktivitas sehari-hari meskipun sedang mengalami kesulitan. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek penyesuaian emosional yang dikemukakan oleh Thorlacius & Gudmundsson yaitu *temper control* (2019).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa presentase pengaruh keyakinan akademik terhadap stres akademik yang kecil baik sebelum maupun setelah dimoderasi oleh penyesuaian emosional, maka terdapat faktor-faktor lainnya yang dapat berkontribusi dalam stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Bagi peneliti selanjutnya yang juga tertarik untuk meneliti mengenai penyesuaian emosional, keyakinan akademik, dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, peneliti menyarankan untuk lebih memperluas responden penelitian agar tidak terbatas pada satu universitas. Peneliti juga dapat melakukan perbandingan antara dua kriteria responden yang berbeda dengan topik yang sama.