

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru prodi psikologi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan didasari pada nilai uji hipotesis r sebesar -0.357 dan nilai p yaitu 0.002 uji *Non parametric*, berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis penelitian diterima, dengan hubungan negatif berkorelasi lemah antara penyesuaian diri terhadap stres akademik. Pemaparan diatas mengindikasikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa baru maka semakin rendah stres akademik, berlaku sebaliknya.

5.2 Saran

Adapun saran yang diharapkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan diantaranya yaitu :

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai penyesuaian diri terhadap stres akademik, sehingga mahasiswa baru mampu mengenali potensi diri dan mencegah hal-hal yang mampu menimbulkan stres akademik. Penyesuaian diri yang baik akan membawa mahasiswa dalam mencapai tujuan, semangat belajar dan memperoleh banyak manfaat ketika menghadapi lingkungan yang baru.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pembandingan atau referensi bagi peneliti selanjutnya, dan menjadi bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian dengan variabel penyesuaian diri ataupun stres akademik.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN