

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hubungan yang ditemukan bersifat positif, dimana semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penyesuaian diri berperan penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan akademik, kemampuan tersebut juga dapat mendorong mahasiswa untuk mengambil lebih banyak tanggung jawab dan keterlibatan, sehingga meningkatkan beban akademik dan tekanan psikologis.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru perantauan di Yogyakarta, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri tinggi perlu mengimbangnya dengan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan pembatasan beban kerja. Hal ini penting agar keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik dan non-akademik tidak berujung pada peningkatan tekanan berlebihan.

2. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk memperluas cakupan sampel dan wilayah penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Penambahan variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, gaya coping, dan faktor psikologis, juga penting untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa perantauan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA