

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisa pada bab IV maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang rata-rata memiliki tingkat stress akademik yang sedang. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat sebanyak 30 mahasiswa atau sekitar 60.0 %, sedangkan mahasiswa baru yang memiliki kategori stress tinggi hanya berjumlah 12 mahasiswa (24.0 %), dan pada kategori rendah berjumlah 8 mahasiswa (16.0%). Jadi tingkat stress akademik sebagian besar mahasiswa baru tidak terlalu tinggi, juga tidak terlalu rendah, kesimpulannya adalah mahasiswa baru fakultas psikologi memiliki tingkat stress pada taraf yang normal dan wajar. Walaupun potensi untuk timbul stress masih ada.
2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang didapatkan 45 mahasiswa (90.0%) pada kategori tinggi, sedangkan mahasiswa baru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang terdapat 5 mahasiswa (10.0%), dan pada kategori rendah sebanyak (00.0%) atau tidak ada sama sekali. Jadi sebagian besar mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maliki Malang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Artinya mahasiswa baru sudah mampu dalam menentukan tindakan sendiri (*autonomy*), mahasiswa baru sudah memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, mandiri, serta

mampu mengatur tingkah laku ini semua dibarengi dengan kemampuan mahasiswa baru dalam mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya (*personal growth*), kualitas hubungan dengan orang lain, tujuan hidup yang jelas, serta mampu menerima segala kekurangan dalam diri.

3. Tingkat Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang di dapatkan 44 mahasiswa (88.0%) berada pada taraf tinggi, sedangkan mahasiswa baru yang memiliki tingkat penyesuaian diri sedang hanya berjumlah 6 orang (12.0%) dan mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri rendah sebanyak (00.0%) atau tidak ada sama sekali. Artinya sebagian besar dari mahasiswa baru tidak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Baik dalam hal pergaulan maupun system akademiknya. Jadi penyesuaian diri mahasiswa baru fakultas Psikologi di UIN Maliki Malang berada pada kategori tinggi (sangat baik).
4. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, dan dapat diketahui bahwa terbukti adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress pada mahasiswa baru. Hal ini dapat dilihat dari taraf signifikansi 0,001 ($p < 0.05$) dan $F = 8.154$. Nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0.508 artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru, dengan demikian hipotesis peneliti dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa baru merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, banyak tantangan yang dihadapi di usia ini, banyak tuntutan dari kampus yang bukan tidak mungkin bagi mahasiswa baru yang tidak memiliki kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri yang baik nantinya akan berakibat pada stress akademik. Mengingat upaya dari UIN Maliki Malang yang berusaha mencetak mahasiswa generasi ulul albab dengan menerapkan system akademik yang berbeda dengan universitas lain, yaitu dengan menerapkan program PKPBA dan mewajibkan mahasiswa baru untuk tinggal di asrama. Diharapkan dari program-program ini bukan dijadikan mahasiswa baru sebagai beban, namun harus dijadikan sebagai acuan, semangat dan bekal untuk menggali potensi yang ada dalam diri. Sehingga nantinya visi dan misi UIN Maliki Malang untuk mencetak generasi yang ulul albab akan tercapai.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar lebih meningkatkan realibilitas Skala Stress. Sehingga didapat skala yang ajeg dan memiliki tingkat realibilitas sangat andal. Penelitian ini hanya mengambil responden mahasiswa baru Fakultas Psikologi di UIN Maliki Malang saja.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil responden dari Perguruan Tinggi yang lainnya untuk dijadikan sebagai pembanding.

