

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyusun beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020. Hasil ini ditunjukkan dengan nilai signifikan 0,007 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai t hitung -2,748 yang berarti terdapat hubungan negatif. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik, yang mana diperoleh sumbangsih sebesar 8,6%. Dimana angka sumbangsih tersebut dikatakan sangat amat kecil, dikarenakan mahasiswa baru termasuk kedalam kategori usia dewasa awal yang mana pada usia tersebut dukungan sosial dari keluarga sudah tidak terlalu dibutuhkan oleh mahasiswa baru.
2. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020. Hasil ini ditunjukkan dengan nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai t hitung -3,761 yang berarti terdapat hubungan negatif. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik, dimana terdapat sumbangsih sebesar 13%. Dimana

sumbangsih tersebut dikatakan sangat amat kecil, diduga sisanya dipengaruhi oleh faktor kepribadian lain dan faktor keyakinan individu.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dalam pembelajaran daring pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020. Hasil ini ditunjukkan dengan nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai t hitung variabel dukungan sosial -4,698 dan variabel penyesuaian diri -4,893 yang berarti terdapat hubungan negatif. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial dan penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik, dimana sumbangan efektifnya sebesar 22,8%. Dimana angka sumbangsih 22,8% termasuk kedalam pengaruh yang sangat kecil, bahkan angka tersebut kurang dari 25% atau $\frac{1}{4}$ dari 100%. Jadi kemungkinan stres akademik dalam pembelajaran daring yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020 dipengaruhi oleh faktor lain seperti ketidaksiapan fisik atau psikis mahasiswa untuk menghadapi pembelajaran daring, gptek, dan lain sebagainya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua atau Keluarga

Peneliti berharap orang tua atau keluarga mampu berkontribusi penuh dalam pendidikan dimasa awal kuliah anak, dimana dalam masa pembelajaran daring ini sangat membutuhkan dukungan dari orang

terdekatnya untuk mengurangi stres akademik dari tugas-tugas kuliah yang diperoleh.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dan berbaaur dengan lingkungan barunya dalam pembelajaran daring ini, sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk perkuliahannya. Mahasiswa diharapkan selalu mencoba berbagai cara dan usaha untuk mengatasi permasalahan tugas-tugas kuliah agar dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lainnya sebagai bahan acuan untuk penelitian yang akan mendatang. Dan kepada peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti pengaruh variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dengan subjek dan item kuesioner yang lebih luas lagi.