

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon dapat dilihat dari rata-rata skor yaitu sebesar 62,25%. Penyesuaian Diri dengan kategori **rendah** sebesar 15% yakni berjumlah 14, kategori **sedang** sebesar 73% yakni berjumlah 69 mahasiswa, kategori **tinggi** 12% yakni berjumlah 12 mahasiswa. Dengan rata-rata ketercapaian berada pada kategori **sedang**. Yang menggambarkan mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dan menjalani aktivitas akademik secara fungsional. Mahasiswa memiliki potensi untuk mengelola stres secara adaptif, mampu menyesuaikan diri dari tantangan-tantangan selama perkuliahan, mampu menyesuaikan diri dari tantangan emosional yang muncul selama masa perkuliahan.
2. Gambaran stres akademik pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon dapat dilihat dari rata-rata skor yaitu sebesar 56,87%. Stres akademik dengan kategori **rendah** sebesar 15 % dengan jumlah mahasiswa 14, kategori **sedang** sebesar 55% dengan jumlah mahasiswa 52, kategori **tinggi** 30% yakni berjumlah 29 mahasiswa. Dengan rata-rata ketercapaian berada pada kategori sedang. Yang menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang optimal secara aspek.
3. Secara statistik, terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Hal ini dapat dilihat dari hasil r hitung $(-0,514) > r$ tabel $(0,202)$ dengan signifikansi $(0,000) < (0,05)$ dapat dibuktikan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri

Siber Syekh Nurjati Cirebon. Dengan demikian korelasi sebesar $-0,514$ memiliki tingkat korelasi yang cukup/sedang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan bagi mahasiswa yang merantau dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, baik secara sosial, akademik, maupun emosional. Hal ini dapat dilakukan dengan aktif mengikuti kegiatan kampus, membangun jaringan pertemanan yang sehat, serta mengelola waktu dan emosi dengan baik guna mengurangi tingkat stress akademik.
- b. Diharapkan dapat mempertahankan kemampuan dalam mengelola stres akademik, sehingga mampu dan lebih tangguh dalam menghadapi keadaan yang akan datang.
- c. Diharapkan pula agar individu seimbang dalam mengelola keterampilan penyesuaian diri.

2. Bagi Universitas

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan mampu meningkatkan penyesuaian diri dan mengelola kemampuan stres akademik, agar stres akademik pada mahasiswa masih dalam hal wajar baik pada akademik maupun pada pemicu faktor stress lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk merefleksikan kembali apakah benar terdapat hubungan atau pengaruh antara penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa rantau.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional kepada anak yang sedang merantau, dengan mendengarkan keluhan kesah dan memberikan semangat.