

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara penyesuaian diri dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat *academic buoyancy* yang mereka miliki dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Kemampuan penyesuaian diri ini mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap tangguh saat menghadapi tekanan, seperti nilai yang kurang memuaskan, tenggat waktu tugas yang ketat, maupun kesulitan belajar lainnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah cenderung memiliki tingkat *academic buoyancy* yang rendah pula, sehingga lebih rentan saat menghadapi kendala di lingkungan perkuliahan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif yang sangat dominan terhadap *academic buoyancy*. Adapun sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian ini, seperti dukungan sosial, efikasi diri, maupun motivasi berprestasi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya untuk dapat menggali dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *academic buoyancy* selain penyesuaian diri, mengingat masih terdapat 25,3% variansi yang belum terjelaskan. Faktor seperti dukungan sosial, kematangan emosional, dan motivasi berprestasi dapat menjadi fokus penting dalam studi berikutnya. Selain itu, pengembangan instrumen penelitian juga perlu mendapat perhatian. Instrumen yang digunakan sebaiknya dikembangkan atau disesuaikan dengan konteks yang lebih spesifik agar mampu mengukur Penyesuaian Diri secara lebih mendalam dan relevan dengan *academic buoyancy* yang ada di lingkungan perguruan tinggi.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa didorong untuk secara aktif mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan Penyesuaian Diri mereka. Hal ini sangat penting karena kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan perkuliahan adalah kunci untuk menjaga motivasi, *self-efficacy*, dan ketenangan saat menghadapi tantangan akademis, yang secara keseluruhan memperkuat *academic buoyancy*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan tidak hanya fokus pada pencapaian nilai akademis semata, tetapi juga lebih humanis dalam melihat kebutuhan psikologis mahasiswa sebagai manusia utuh. Kampus disarankan untuk

menyediakan ekosistem yang aman dan mendukung (supportive environment) melalui optimalisasi layanan bimbingan konseling, program orientasi yang menyentuh aspek kesiapan mental, serta pelatihan regulasi emosi secara berkala. Dengan menciptakan ruang akademis yang empatik, inklusif, dan tidak menghakimi, institusi dapat membantu mahasiswa mengasah kemampuan penyesuaian diri mereka secara optimal. Dukungan struktural yang penuh penerimaan ini akan menjadi fondasi kokoh yang memayungi dan memperkuat academic buoyancy mahasiswa dalam mengarungi perjalanan studinya.