

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil uraian penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat resiliensi akademik mahasiswa jurusan psikologi FKIK Universitas Jambi pada situasi pembelajaran daring di masa pandemi berada pada kategori sedang sebanyak 57 orang dengan persentase sebesar 39.31%.
2. Berdasarkan karakteristik demografi seperti usia, jenis kelamin, tahun angkatan, dan suku bangsa. Berdasarkan hasil uji perbedaan diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi akademik mahasiswa jurusan psikologi FKIK Universitas Jambi pada situasi pembelajaran daring di masa pandemi ditinjau dari usia, jenis kelamin, tahun angkatan dan suku bangsa. Pada karakteristik usia didapatkan hasil $P > 0.376$, pada karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil $P > 0.188$, pada karakteristik tahun angkatan didapatkan hasil $P > 0.51$ dan pada karakteristik suku bangsa didapatkan hasil $P > 0.99$. Mayoritas pada masing-masing karakteristik demografi dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi akademik dengan kategorisasi sedang.
3. Tingkat resiliensi akademik mahasiswa berdasarkan tiga aspek teori. pada aspek ketekunan dengan kategori sedang sebanyak 67 orang (46.21%), pada aspek refleksi diri dan mencari bantuan dengan kategori sedang sebanyak 68 orang (46.90%), dan pada aspek afek negatif dan respon emosional dengan kategori sedang sebanyak 64 orang (44.14%). Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif merupakan aspek dengan kategorisasi sedang dengan frekuensi paling besar dibandingkan dengan aspek lainnya.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan diatas maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Perguruan Tinggi

Bagi instansi Perguruan Tinggi sebaiknya membuat program khusus bagi mahasiswa agar mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan resiliensi akademik. Program yang bisa dilakukan oleh Perguruan Tinggi dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang berorientasi pada perilaku, membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pemikiran negatif, meningkatkan harga diri, dan mengembangkan keterampilan mengatasi *stress*.

2. Bagi Responden Penelitian

Bagi mahasiswa diharapkan untuk terus mempertahankan dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi pengalaman negatif, menekan dan yang menghambat dalam proses pembelajaran, sehingga pada akhirnya bisa untuk beradaptasi dan menjalankan tuntutan-tuntutan akademik dengan baik selama menjalani perkuliahan di Perguruan Tinggi.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian berikutnya agar dapat lebih mengembangkan penelitian, memperbanyak subjek penelitian agar mendapatkan data yang lebih banyak dengan menggunakan metode wawancara dan dapat melakukan pengambilan data secara langsung kepada subjek penelitian agar validitas data yang diperoleh lebih baik.