

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan:

1. Keterampilan *stress tolerance* mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jambi adalah sedang dan tinggi. Perempuan memiliki keterampilan mentoleransi stress lebih baik dari laki-laki namun tidak terlalu kentara. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan nyata antara mahasiswa junior dan senior dalam keterampilan *stress tolerance* pada pembelajaran biologi secara daring di masa pandemi Covid-19.
2. Tingkat *flexibility cognitive* mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jambi tergolong sedang dan tinggi. Tidak terdapat perbedaan nyata pada keterampilan *cognitive flexibility* antara laki-laki dan perempuan. Mahasiswa junior cenderung memiliki *cognitive flexibility* sedang. Sedangkan, mahasiswa senior lebih banyak memiliki keterampilan *cognitive flexibility* yang tinggi.
3. Tingkat *resilience* mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jambi pada pembelajaran biologi secara daring di masa pandemi Covid-19 termasuk kategori sedang dan tinggi. Keterampilan *resilience* laki-laki lebih menonjol dibandingkan perempuan. Serta mahasiswa junior memiliki *resilience* cenderung sedang sedangkan mahasiswa senior memiliki tingkat *resilience* yang tinggi.
4. Gambaran tingkat capaian indeks prestasi selama pembelajaran biologi secara daring mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jambi pada semester gasal

dan genap tahun akademik 2020/2021 cenderung mengalami kenaikan. Perempuan mengalami fluktuasi sedangkan laki-laki cenderung mengalami kenaikan capaian indeks prestasi bila dibandingkan dengan semester gasal. Mahasiswa junior mengalami kenaikan hasil belajar pada semester genap sedangkan mahasiswa senior mengalami fluktuasi hasil belajar.

5. Hasil analisis statistik menggunakan korelasi bivariat menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.163 pada taraf signifikansi 0.05. artinya terdapat korelasi positif dan signifikan antara *stress tolerance* dengan indeks prestasi. Artinya, jika variabel *stress tolerance* naik maka indeks prestasi juga naik begitupun sebaliknya.
6. Nilai korelasi antara *cognitive flexibility* dan indeks prestasi diperoleh sebesar 0.168 pada taraf signifikansi 0.05, artinya terdapat korelasi positif dan signifikan. Dapat dikatakan jika mahasiswa memiliki keterampilan *cognitive flexibility* yang baik maka akan mendapat indeks prestasi yang baik pula dan berlaku sebaliknya.
7. Korelasi antara *resilience* terhadap indeks prestasi memiliki hubungan positif dan signifikan sebesar 0.170 taraf signifikansi 0.05. Artinya, kedua variabel ini memiliki hubungan yang berbanding lurus. Jika keterampilan *resilience* tinggi maka indeks prestasi akan naik dan hal ini berlaku sebaliknya.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa implikasi dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk membantu meningkatkan keterampilan *stress tolerance*, *cognitive flexi-*

bility, dan *resilience* pada diri sendiri, mahasiswa harus meningkatkan kemampuannya untuk menoleransi hal yang tidak menyenangkan, mengontrol regulasi emosi, kemauan untuk fleksibel, percaya diri, dan kemampuan untuk memahami lingkungan. Kemampuan-kemampuan ini terbukti berperan terhadap keterampilan manajemen diri mahasiswa.

2. Untuk membantu meningkatkan keterampilan *stress tolerance*, *cognitive flexibility*, dan *resilience* pada mahasiswa, pihak pemegang kebijakan dapat mengeluarkan kebijakan terkait pendidikan yang dapat mengasah kecerdasan sosial mahasiswanya, sehingga mampu membantu mereka menjadi lebih toleran terhadap stres, memiliki fleksibilitas kognitif yang baik serta lebih resilien. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi terhadap sistem pembelajaran daring yang dilaksanakan selama ataupun setelah pandemi Covid-19.

5.3 Saran

Adapun saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan penelitian, yaitu:

1. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat menggali faktor-faktor penyebab *stress tolerance*, *cognitive flexibility*, dan *resilience* yang belum tergalikan dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi capaian indeks prestasi responden. Contohnya seperti: motivasi, lingkungan, dan sistem pembelajaran selama perkuliahan.
2. Disarankan pada penelitian selanjutnya untuk lebih memperdalam persebaran responden terkait faktor demografis yang belum digunakan dalam penelitian ini seperti umur, lingkungan keluarga/kuliah, lamanya kegiatan perkuliahan

daring, dan lain-lain, sehingga diperoleh hasil penelitian yang mampu menemukan kaitan antara keterampilan pengaturan diri dengan faktor demografis responden.

3. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian tidak terbatas pada mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Universitas Jambi, tetapi mencakup lebih luas lagi baik dari jumlah dan waktu penelitiannya.