

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi Universitas “X” di Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang cukup erat antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa. Hal ini berarti, semakin tinggi *optimism* mahasiswa maka semakin adekuat pula *academic adjustment* mahasiswa, begitu pula sebaliknya.
2. Dari ketiga dimensi *optimism*, dimensi *permanence* memiliki hubungan yang lebih erat dengan *academic adjustment* daripada dimensi *pervasiveness* dan *personalization*.
3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara dukungan asisten dosen (faktor kondisi lingkungan) dengan *academic adjustment* mahasiswa, serta antara kemampuan mengatasi pengalaman yang tidak menyenangkan sewaktu kecil (*children's life crisis*) dengan *optimism* mahasiswa.
4. Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor agama, budaya, kondisi lingkungan (seperti lingkungan perkuliahan, fasilitas akademik, dukungan dari teman, dosen, anggota (teman) kelompok, kakak/adik, dan orang tua), serta kondisi fisik dengan *academic adjustment* mahasiswa, juga antara *explanatory style* figur signifikan dan *adult criticism* dengan *optimism*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti kontribusi *optimism* terhadap *academic adjustment* mahasiswa. Sehingga dapat lebih menggambarkan bagaimana dan sejauh mana *optimism* memiliki peran pada *academic adjustment* yang dimiliki mahasiswa.
- Kemudian peneliti selanjutnya juga dapat disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang memengaruhi *academic adjustment* mahasiswa. Untuk meninjau lebih lanjut bagaimana pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap *academic adjustment*.
- Khusus untuk faktor agama dan budaya yang memengaruhi *academic adjustment*, dapat ditanyakan lebih lanjut mengenai penghayatan responden terhadap agama dan budaya yang dianutnya untuk lebih menggambarkan keterkaitan faktor tersebut dengan *academic adjustment*.

5.2.2 Saran Praktis

- Peneliti menyarankan kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” dosen wali untuk memberikan pelatihan mengenai *optimism*, khususnya dalam dimensi *permanence*, dan *academic adjustment* bagi mahasiswa semester tiga, serta kepada dosen wali untuk menguatkan keyakinan mahasiswa dalam menjelaskan peristiwa yang terjadi dalam kegiatan perkuliahannya secara optimis dan membimbing mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan serta tuntutan perkuliahan agar mahasiswa mampu menempuh pendidikannya dengan optimal.
- Mengingat bahwa telah dibuktikan bahwa *explanatory style* optimis berhubungan dengan *academic adjustment* yang adekuat, kepada mahasiswa semester tiga Fakultas Psikologi di

Universitas “X” yang optimis disarankan untuk melakukan *sharing* dengan mahasiswa lainnya yang pesimis, agar mahasiswa yang pesimis dapat belajar mengenai *explanatory style* optimis dan meningkatkan penyesuaian dirinya dalam bidang akademik.

- Mahasiswa yang pesimis juga dapat disarankan untuk mencoba menerapkan metode ABC’s dari Seligman (2006) yang dapat membantu mengubah *explanatory style* dari pesimis menjadi optimis.

