

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa Fakultas Psikologi di masa pandemi *covid-19*. Semakin tinggi kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin rendah kecemasan menghadapi pembelajaran daring, sebaliknya semakin rendah kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, maka disarankan mahasiswa untuk lebih mempertajam kecerdasan menghadapi tantangan dengan cara menyadari kendali yang dimiliki dalam sebuah permasalahan, menganalisis dan membatasi permasalahan, serta percaya bahwa sebuah masalah tidak akan berlangsung lama sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi perkuliahan daring selama pandemi *covid-19*. Hal ini mengingat dampak negatif dari kecemasan bagi kesehatan mental maupun nilai akademik dari mahasiswa itu sendiri.

2. Bagi peneliti berikutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa, dapat mengkaji dalam jangkauan yang lebih luas dengan mengaitkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian yang berbeda.