

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Koefisien korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik yaitu $r_{xy} = -0,469$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. selanjutnya, diketahui bahwa *hardiness* memiliki kontribusi sebesar 22% terhadap stres akademik dan sebesar 78% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti *self efficacy*, optimisme, motivasi berprestasi, dan dukungan orang tua.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi mahasiswa yang sedang aktif berorganisasi agar senantiasa mempertahankan dan meningkatkan *hardiness* yang terdiri dari kontrol, komitmen, dan tantangan ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu datangnya stres akademik.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,220 yang menggambarkan sumbangan *hardiness* pada stres akademik sebesar 22% dan 78% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi