

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara *hardiness* dengan *coping stress* pada mahasiswa dengan $r_{xy} = 0,470$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,050$).
2. berdasarkan analisis data, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini sebesar 0,221. Artinya, *hardiness* memberikan sumbangan efektif terhadap *coping stress* sebesar 22,1% dan sebesar 77,9% dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Mayoritas subjek penelitian dalam penelitian ini memiliki *coping stress* pada kategori tinggi dengan jumlah 28 orang (51%). Sisanya, 27 orang (49%) berada dalam kategori sedang dan tidak ada subjek penelitian (0%) dalam kategori rendah.
4. Berdasarkan kategorisasi *hardiness*, mayoritas subjek penelitian dalam penelitian ini memiliki *hardiness* dengan kategori sedang dengan jumlah 52 orang (94%). Sisanya 1 orang (2%) berada dalam kategori tinggi dan 2 orang (4%) berada dalam kategori rendah.
5. Berdasarkan analisis uji t (*Independent Sample t-Test*) diketahui bahwa adanya perbedaan *coping stress* laki-laki dan perempuan yaitu

6. mahasiswa laki-laki memiliki *coping stress* yang lebih rendah dibandingkan perempuan, sedangkan pada *hardiness* mahasiswa laki-laki dan mahasiswi perempuan tidak ada perbedaan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dalam memberikan informasi bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress* sehingga untuk peningkatan *hardiness* dapat digunakan sebagai salah satu cara peningkatan *coping stress*. Bagi mahasiswa yang memiliki *coping stress* tinggi dapat dipertahankan dan *hardiness* dapat ditingkatkan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang variabel *coping stress* diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini serta dapat memberikan metode lain untuk meningkatkan *coping stress* pada mahasiswa laki-laki.