

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa dengan koefisien korelasi  $-0,621$  ( $p < 0,05$ ). Variabel kepribadian *hardiness* memberi sumbangan sebesar 38,5 % terhadap penurunan stres akademik yang berarti kepribadian *hardiness* yang tinggi memberi kontribusi terhadap turunnya stres akademik yang dialami mahasiswa dan masih ada variabel-variabel lain yang mempengaruhi stres akademik sebesar 61,5%.

Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan stres akademik, dengan memiliki kepribadian *hardiness* maka mahasiswa dapat membuat dirinya kuat akan tantangan-tantangan yang ada selama masa perkuliahan, dan dengan adanya *hardiness* mahasiswa yakin dapat menyelesaikan berbagai tekanan dan tuntutan di perguruan tinggi, maka dari itu kepribadian *hardiness* ini dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Kemudian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa dengan koefisien korelasi  $-0,658$  ( $p < 0,05$ ). Variabel motivasi berprestasi memberi

sumbangan sebesar 43,3 % terhadap penurunan stres akademik yang berarti motivasi berprestasi yang tinggi memberi kontribusi terhadap turunnya stres akademik yang dialami mahasiswa dan masih ada variabel-variabel lain yang mempengaruhi stres akademik sebesar 56,7%.

Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan stres akademik, hal ini karena motivasi berprestasi menjadi dasar untuk kehidupan yang baik, dimana individu yang berorientasi pada pencapaian, secara umum, menikmati hidup dan merasa memegang kendali, maka dari itu individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mampu menyesuaikan diri dan mampu mengatasi tuntutan-tuntutan akademik.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki banyak kelemahan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran. Saran-saran ini diharapkan dapat berguna untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kepribadian *hardiness*, motivasi berprestasi, maupun stres akademik. Terdapat dua saran yang perlu peneliti kemukakan, yakni :

#### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepribadian *hardiness* pada subjek penelitian (mahasiswa) sebagian besar berada pada kategori tinggi dan tingkat stres akademik pada subjek penelitian berada pada

kategori yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian kurang baik dalam menghadapi stres akademik yang dialami. Maka dari itu, mahasiswa diharapkan mampu untuk lebih yakin pada kemampuan diri untuk mempengaruhi apa saja yang ada di dalam hidupnya, selain itu mahasiswa juga diharapkan untuk lebih melibatkan diri dalam semua aktifitas yang dihadapi, dan juga harus memiliki tujuan hidup yang jelas, kemudian mahasiswa juga diharapkan agar meyakini bahwa sesuatu yang sulit adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan. Di sisi lain, mahasiswa juga perlu mempertahankan motivasi berprestasi yang tinggi, dengan cara berusaha untuk manajemen waktunya dengan baik dalam mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, hal tersebut akan meminimalisir terjadinya kegagalan pada mahasiswa, sehingga tingkat stres akademik pun dapat dikurangi.

Pada hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sumbangan variabel motivasi berprestasi terhadap penurunan stres akademik lebih besar jika dibandingkan dengan sumbangan variabel kepribadian tangguh (*hardiness*) terhadap penurunan stres akademik, hal ini dikarenakan lebih mudah memperbaiki motivasi berprestasi pada subjek penelitian dibandingkan merubah atau memperbaiki kepribadian, dalam hal ini khususnya kepribadian tangguh (*hardiness*).

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa. Masih ada berbagai faktor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mencari referensi-referensi yang terbaru serta terpercaya dan coba untuk memilih subjek penelitian yang berbeda dari penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan probability sampling agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.