

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa *hardiness* dan *problem focused coping* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor yang baik bagi penyelesaian stres akademik. Dengan demikian H_0 diterima yang artinya secara bersama-sama *hardiness* dan *problem focused coping* memiliki hubungan dengan stres akademik.
2. Berdasarkan analisis data dengan *korelasi product moment* bahwa ada hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.
3. Berdasarkan hasil analisis data dengan *korelasi product moment* bahwa ada hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi *problem focused coping*, maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan dalam pembahasan serta kesimpulan, maka hal-hal yang disarankan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Terhadap Mahasiswa

Menjadi masukan kepada mahasiswa yang masih aktif kuliah, supaya mempunyai kontrol, komitmen dan tantangan dalam menghadapi tugas-tugas akademik serta strategi dalam mengatasi masalah tersebut yakni mencari bantuan atau saran, meningkatkan usaha dan memulai tindakan secara langsung. Disamping itu mahasiswa dapat memikirkan langkah-langkah yang harus diambil, memilih cara terbaik dan menghasilkan strategi untuk melakukan tindakan dalam mengatasi masalah sehingga menemukan solusi yang baik dalam penyelesaian stres akademik itu sendiri.

2. Bagi Peneliti Lain

Diberikan kesempatan kepada peneliti lain untuk mengungkap faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini sebesar 29,4 %. Seperti halnya faktor personal, faktor akademis, faktor lingkungan, faktor emosional, faktor fisik, faktor interpersonal dan ekspektasi diri.