

BAB 6 PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan metode uji korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin tinggi pula toleransi terhadap stres pada remaja, demikian pula sebaliknya. Sumbangan efektif *adversity quotient* terhadap toleransi terhadap stres adalah sebesar 50,5%.

6.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu :

6.2.1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan memiliki daya juang yang tinggi terkait dengan berbagai permasalahan hidup yang dihadapi sehingga mampu mengelola kesulitan menjadi sesuatu hal yang positif. Kepada mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* rendah untuk lebih mengasah potensi yang dimilikinya. Dengan demikian hambatan-hambatan dalam perkuliahan akan lebih mudah untuk dilewati.

6.2.2. Bagi Pihak Terkait

Kepada pihak terkait seperti orangtua, pendidik, psikolog dan masyarakat diharapkan mampu memberikan dukungan yang dapat membangun *adversity quotient* mahasiswa terkait dengan kondisi sulit yang dialami sehingga mampu

menyesuaikan diri dengan berbagai *stressor* yang dihadapi sehingga dapat membentuk toleransi terhadap stres.

6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang, diharapkan dapat memperluas tinjauan teoritis pada penelitian ini. Diharapkan peneliti lain lebih menyempurnakan alat ukur, memperluas populasi dan memperbanyak sampel sehingga lingkup penelitian dan generalisasi menjadi lebih luas serta mencapai proporsi yang seimbang dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi toleransi terhadap stres selain dari *adversity quotient*.

