

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dibuktikan dengan nilai signifikan pada uji regresi linier sederhana sebesar $0,000 < 0,05$.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan:

1. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengembangkan penelitian dengan dilakukan pada responden dan tempat atau Universitas yang berbeda
 - b. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperhatikan kembali terhadap aitem skala dengan berjumlah besar. Agar tidak ada responden yang kelelahan dalam pengerjaan skala.
 - c. Melakukan penelitian dengan variabel lain yang bisa mendukung penuh dan berpengaruh pada variabel stres akademik (Y).

2. Bagi Mahasiswa

- a. Bagi mahasiswa agar lebih bisa mengatur waktu dengan baik, antara kuliah, organisasi, dan bekerja. Hal ini untuk mengurangi menumpuknya beban tugas yang dapat mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa.

