

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka kesimpulannya yaitu ada pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI di SMK Teknologi Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak.

Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi memperoleh nilai R square sebesar 0,050, sehingga dapat disimpulkan pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMK Teknologi Karawang sebesar 5% dan 95% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi siswa

Setiap siswa hendaknya mengembangkan *hardiness* agar dapat menjalani berbagai tuntutan akademik dengan baik, sehingga dapat meminimalisir munculnya stres akademik.

2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi serta referensi dalam meningkatkan *hardiness* seperti mengadakan pelatihan *hardiness*. Pihak sekolah juga dapat

membuat bimbingan khusus sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stres akademik yang tinggi pada siswa.

1. Bagi orang tua

Dapat lebih membantu serta memotivasi anak dalam kegiatan belajarnya agar menjadi individu yang lebih kuat, tahan serta stabil dalam menjalankan proses akademik sehingga dapat lebih meminimalisir tingginya stres akademik pada anak.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian menggunakan variabel independen dan dependen yang sama disarankan untuk memilih responden yang berbeda, misalnya siswa SMA sehingga bisa mendapatkan gambaran lain di luar penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan variabel independen berbeda diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.