

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “*Hardiness* dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pembelajaran Jarak Jauh” maka, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat dengan arah negatif antara *hardiness* dengan stres akademik, artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik begitupun sebaliknya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah pula *hardiness*. Berdasarkan kategorisasi bahwa *hardiness* dengan stres akademik pada subjek penelitian mayoritas tergolong sedang. Artinya, muncul stres akademik dirasakan oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, di sisi lain terdapat kemampuan *hardiness* yang membantu mengelola stres.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebagai peserta didik pembelajaran jarak jauh. Sebaiknya mahasiswa dapat mengambil hal-hal yang positif saat mengikuti PJJ berlangsung seperti mengikuti seminar *online*, beribadah dari rumah, tetap semangat selama mengikuti perkuliahan *online*, berolahraga dari rumah dan menekuni hobi. Sehingga mahasiswa mengikuti perkuliahan pembelajaran jarak jauh ini dengan baik dan tidak mengalami stres akademik.

2. Bagi Dosen

Dosen sebaiknya memberikan metode mengajar yang lebih bervariasi seperti, menggunakan aplikasi tiktok atau diskusi santai kepada mahasiswa selama mengikuti pembelajaran jarak jauh, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

### 3. Bagi Universitas

Pihak Universitas sebaiknya memberikan fasilitas untuk meningkatkan *skill* yang dimiliki mahasiswa dan mendukung mahasiswa selama mengikuti pembelajaran jarak jauh ini dengan baik.

#### 5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan mencari fenomena selanjutnya yang lebih berkembang dimasanya dengan menggambarkan masing-masing variabel yang sesuai. Mencari fenomena terkait pembelajaran jarak jauh yang berhubungan dengan stres akademik.
2. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam dan memperluas kajian dari peneliti terdahulu.

