

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- a. Adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *stress* akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran secara *hybrid learning* di Universitas Swasta Bekasi. Hubungan kedua variabel tersebut positif. Hubungan yang positif adalah apabila salah satu variabel memiliki nilai variabel yang tinggi maka variabel yang lain akan memiliki nilai yang tinggi.
- b. *Hardiness* berada pada kategori sedang, mahasiswa mampu menghadapi permasalahan akademik secara *hybrid learning*.
- c. *Stress* akademik berada pada kategori sedang, mahasiswa merasa adanya tekanan akan adanya permasalahan pada saat pembelajaran secara *hybrid learning*, seperti jadwal yang tidak menentu dan jaringan internet yang tidak stabil.

#### 5.2 Saran

- a. Adanya keterbatasan dalam perolehan data dalam penelitian ini, hendaknya dalam penelitian selanjutnya dilakukan pengambilan data dengan seluruh tingkatan ataupun fakultas agar dapat memperoleh data yang lebih spesifik.
- b. Perlu mempelajari cara mengembangkan karakteristik *hardiness* agar mampu menghadapi *stress* akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran secara *hybrid learning* dengan memiliki kontrol diri, komitmen dan tantangan.
- c. Dalam penelitian ini, peneliti hanya meneliti pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran secara *hybrid learning* dengan responden mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2019, bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti kepada responden pada kategori responden yang sedang bekerja.