

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan pada penelitian ini akan dijabarkan dalam poin-poin berikut ini:

- a. Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada santri pondok pesantren x kabupaten bekasi. Hubungan kedua variabel berkorelasi negatif dengan kekuatan korelasi kuat.
- b. Adapun nilai korelasinya adalah negatif, hal ini menandakan bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki santri maka semakin rendah stres akademik santri tersebut ataupun sebaliknya semakin rendah *hardiness* yang dimiliki santri maka semakin meningkatnya stres akademik dari santri tersebut.
- c. Kekuatan korelasi yang didapat adalah kuat, artinya *hardiness* menjadi salah satu faktor dalam stres akademik.
- d. Kategorisasi pada variabel stres akademik, mayoritas responden memiliki stres akademik yang sedang ke rendah. Adapun kategorisasi pada variabel *hardiness*, mayoritas responden mendapatkan tingkat *hardiness* yang tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperdalam fenomena khususnya terkait dengan teori dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian selanjutnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan fenomena terkait *Hardiness* dan stres akademik, diharapkan menggunakan lokasi dan subjek penelitian yang berbeda agar menggali permasalahan penelitian yang berbeda.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi santri pondok pesantren X yang mengalami stres akademik dapat mengikuti kegiatan yang mengurangi stres yaitu dengan cara melakukan

membuat skala prioritas terkait kegiatan yang dilakukan, serta pengelolaan waktu dengan baik antara belajar dengan istirahat.

2. Bagi santri pondok pesantren X diharapkan dapat mengikuti kegiatan untuk memperthankan hardiness yang diadakan pihak pesantren X sebagai upaya untuk meningkatkan maupun mempertahankan hardiness yang dimiliki santri sehingga santri dapat meningkatkan hardiness dengan cara melakukan pengelolaan terhadap stres (melakukan coping stress misalnya bercerita maupun meminta saran kepada teman ketika memiliki masalah).
3. Selanjutnya, bagi peneliti yang ingin menggunakan santri pondok pesantren X pada kelas aliyah (SMA) sebagai subjek sebaiknya lebih aktif lagi dalam proses penyebaran data agar mendapatkan responden dengan waktu yang lebih singkat.

