

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Jember. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi positif sebesar 0,535, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stress akademik yang mereka alami. Temuan ini memberikan pemahaman bahwa *hardiness*, yang biasanya dipahami sebagai kemampuan untuk menghadapi tekanan, tidak selalu berkorelasi negatif dengan stress, melainkan bisa berkaitan positif tergantung pada konteks, beban tanggung jawab, dan ekspektasi pribadi yang dimiliki oleh individu.
2. Secara deskriptif, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik yang ditandai dengan reaksi terhadap stressor, seperti perubahan fisik, emosi, pikiran, dan perilaku, yang muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik. Sementara itu, aspek paling menonjol dari *hardiness* adalah kontrol, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan untuk merasa bertanggung jawab atas situasi yang mereka hadapi

dan berusaha untuk mengendalikannya. Hal ini sejalan dengan teori *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa, di mana aspek kontrol berperan penting dalam membantu individu tetap bertahan dalam kondisi penuh tekanan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu mengelola stres akademik dengan meningkatkan kesadaran diri dan menerapkan strategi pengelolaan waktu serta teknik relaksasi secara konsisten. Penetapan target yang realistis dan pemanfaatan dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tekanan selama masa praktikum. Dengan demikian, mahasiswa praktikum dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental, sehingga mampu menjalani proses pembelajaran secara efektif dan optimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melaksanakan pengumpulan data secara tatap muka atau dengan pengawasan langsung, guna memastikan responden memperoleh pemahaman yang tepat terhadap setiap item kuesioner. Pendekatan ini diharapkan dapat meminimalkan potensi pembiasan jawaban yang disebabkan oleh perbedaan interpretasi maupun kurangnya konsentrasi responden selama proses pengisian instrumen penelitian.

3. Bagi Lembaga

Lembaga disarankan untuk mengimplementasikan program manajemen stres yang mencakup pelatihan coping, teknik relaksasi dan manajemen waktu. Selain itu, penguatan soft skills, seperti keterampilan interpersonal,

manajemen emosi, dan pengambilan keputusan, perlu dilakukan untuk membantu mahasiswa menetapkan ekspektasi secara realistis. Efektivitas program ini hendaknya dievaluasi secara berkala sehingga intervensi yang diberikan tetap relevan dengan kebutuhan mahasiswa.

