

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Hardiness dengan Stres Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. **Karakteristik responden** pada Mahasiswa Aktif Angkatan 2020 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur didapatkan hasil responden berada dalam golongan usia 19-21 tahun, yaitu sebanyak 647 orang (91,5%) responden, sebagian responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak sebanyak 389 orang (55%) responden, sebagian besar Program Studi Manajemen sebanyak 175 orang (24,8%) responden, dan sebagian besar tinggal dengan orang tua/ wali sebanyak 502 orang (71%) responden.
2. **Variabel independent (Hardiness)** didapatkan hasil yaitu sebagian besar memiliki hardiness sebagian besar memiliki rasa hardiness tinggi sebanyak 450 orang (63,3%), hardiness rendah sebanyak 257 orang (36,4%).
3. **Variabel dependent (Tingkat Stres)** didapatkan hasil yaitu sebagian besar mengalami Tingkat Stres Berat, yaitu sebanyak 261 orang (36,9%) responden, Tingkat Stres Sangat Berat

sebanyak 34 orang (4,8%) responden, Tingkat Stres Sedang sebanyak 92 orang (13%) responden, Tingkat Stres Ringan sebanyak 69 orang (9,8 %) responden, dan Tingkat Stres Normal sebanyak 251 orang (35,5%) responden.

4. **Hasil uji statistik** yang diperoleh menggunakan uji *Chi Square* P value  $.000 < \alpha (0,05)$  sehingga dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara Hardiness dengan stress selama pembelajaran daring dengan nilai koefisien 185.273 yang berarti menunjukkan nilai korelasi positif dengan kekuatan sangat kuat.

## **B. SARAN**

### **1. Bagi responden**

Diharapkan penelitian ini juga dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan hardiness dengan stress selama pembelajaran daring.

### **2. Bagi institusi pendidikan**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya. Dan juga hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau acuan di institusi pendidikan mengenai hubungan hardiness dengan stress selama pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya membahas secara spesifik lagi mengenai hubungan hardiness dengan stress selama pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya. Disarankan juga untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi stress selama pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19.