

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Ini berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan *coping stress* dengan tingkat stres pada kadet Akademi Angkatan Laut.

#### 5.2 Saran

Penelitian yang dilakukan kali ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Bila menginginkan untuk dilakukan penelitian kembali dan untuk menindaklanjuti hasil penelitian ini, disarankan untuk mempertimbangkan hasil evaluasi berikut ini, agar penelitian selanjutnya dapat memperoleh hasil proses yang sempurna serta mampu memperbaiki kekurangan yang berada pada penelitian ini.

Berikut ini hasil evaluasi :

- a. Penggunaan alat ukur atau skala dalam penelitian yang dilakukan sudah representatif (mewakili) dengan konstrak dan konteks penelitian. Tetapi diperlukan uji coba aitem terlebih dahulu untuk mendapatkan hasil distribusi data sesuai yang diharapkan (distribusi normal).

- b. Memanfaatkan waktu penyebaran dan pengisian kuesioner dengan melihat jadwal kegiatan subjek yang longgar sehingga subjek bisa mengisi dengan santai dan nyaman.
- c. Sebaran aitem kurang diacak sehingga subjek dengan mudah mengisi jawaban setiap aitem tanpa membaca aitem yang hampir sama.

Adapun sarannya sebagai berikut :

- a. Penelitian ini dapat memberikan data sebagai bahan pertimbangan kepada pihak Akademi Angkatan Laut dalam melakukan pola pengasuhan dan pembinaan kepada para kadet.
- b. Untuk pola pembinaan bagi kadet, untuk meningkatkan *hardiness*nya sebaiknya diberikan mulai dari awal pendidikan, sehingga tidak mengharapkan *hardiness* terbentuk sebagai *output* pendidikan. Karena kecenderungan kadet menggunakan kemampuan internalnya untuk menghadapi *stressor*.
- c. Bagi kadet, perlunya pendekatan secara psikis dan mengetahui pola pemecahan masalah yang dilakukan selama mengikuti pendidikan di AAL.
- d. Bagi peneliti yang ingin meneliti dengan subjek yang di AAL atau lembaga pendidikan yang sama, sebaiknya lebih sering berkoordinasi dengan pihak terkait agar efektifitas dan tujuan penelitian tercapai secara maksimal.