

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 106 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017 Universitas “X” Bandung, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017 Universitas “X” Bandung sebagian besar memiliki derajat *academic hardiness* rendah.
2. Mahasiswa dengan derajat *academic hardiness* rendah sebagian besar memiliki derajat *commitment*, *challenge*, dan *control* yang rendah dalam dirinya

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1 Saran Teoretis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang *academic hardiness* disarankan untuk lebih menjangkau lebih dalam mengenai apa yang mempengaruhi perbedaan tinggi rendahnya derajat *academic hardiness* pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tahun pertama, serta situasi pada tahun pertama yang dihayati sebagai *stressor*.
2. Peneliti selanjutnya dapat meneliti bagaimana peralihan dan proses penyesuaian dengan situasi perkuliahan mempengaruhi performa mahasiswa dalam studi.

### 5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, khususnya mahasiswa angkatan 2017 disarankan untuk saling melakukan diskusi atau *sharing* mengenai perkuliahan yang dihadapi, khususnya kesulitan-kesulitan dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Proses *sharing* bisa dilakukan oleh mahasiswa dengan melibatkan orang lain dengan jurusan yang sama dan termasuk dalam kohort-nya. Proses diskusi ini bisa dilakukan dalam kelompok yang disebut mentoring, dimana mahasiswa bisa saling berdiskusi dan memberikan dorongan satu dengan yang lainnya untuk lebih baik lagi dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan mengoptimalkan ketiga komponen *academic hardiness* pada mahasiswa.
2. Bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, dapat digunakan untuk mengoptimalkan derajat 3C pada mahasiswa dengan membuat pelatihan mengenai motivasi agar mahasiswa lebih terdorong dalam menghadapi perkuliahan kedepannya.

