

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan *problem focused coping* pada mahasiswa sebesar 0.772 ($p \leq 0.01$). Dengan demikian pada saat mahasiswa menghadapi suatu masalah akan memandang situasi tersebut hanya sementara sehingga segera mengatasi masalahnya, menganggap masalah tersebut hanya pada hal itu saja dan tidak menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa yang menimpa dirinya. Dengan begitu optimisme dalam diri mahasiswa cenderung tinggi. Sebaliknya, Jika optimisme mahasiswa rendah maka semakin rendah pula *problem focused coping*, jika mahasiswa menghadapi suatu masalah akan menganggap masalah tersebut sebagai hal yang tidak menyenangkan sehingga mudah menyerah dan bahkan ketika berhasil hanya percaya bahwa kesuksesannya merupakan suatu kebetulan saja, merasa tidak berdaya sehingga semakin sulit memberikan respon yang tepat untuk menghadapi tuntutan dan menyalahkan orang lain atas semua masalah yang dihadapinya. Dengan begitu semakin rendah optimisme dalam diri mahasiswa maka semakin rendah pula *problem focused coping* pada mahasiswa.

Optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 59.6% terhadap *problem focused coping*. Sedangkan sumbangan sebesar 40.4% diperoleh dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

1. Saran kepada Mahasiswa

Dalam penelitian ini mahasiswa disarankan untuk tetap mempertahankan hal tersebut dan untuk mahasiswa yang memiliki optimisme yang sedang maupun rendah diharapkan untuk meningkatkan *problem focused coping*. *Problem focused coping* mampu membantu mahasiswa untuk menyelesaikan masalah secara langsung, melakukan alternatif dan mengevaluasi kembali sehingga masalah yang di hadapi bisa segera terselesaikan.

2. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperhatikan kelemahan-kelemahan yang terdapat pada penelitian ini. Diantaranya dengan menggunakan teori yang terbaru dari *problem focused coping*.