

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian dari hasil kategorisasi subjek pada skor skala dukungan sosial dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 1 subjek (1%), kategori sedang berjumlah 23 subjek (23%), dan kategori tinggi berjumlah 73 subjek (73%). Hasil kategorisasi subjek pada skor skala berpikir positif dapat diketahui bahwa tingkat berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah 0 subjek (0%), kategori sedang 32 subjek (32%), dan kategori tinggi berjumlah 68 subjek (68%). Dari hasil analisis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,355. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 35,5% terhadap berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan sisanya 64,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

### **1. Bagi Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi**

Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami berbagai tekanan, kehilangan motivasi, kekhawatiran, stress, dan rendah diri karena mengalami kondisi yang sulit sehingga menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang kemudian akan berdampak pada berpikir positif, diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan serta meningkatkan tingkat perilaku berpikir positif saat menyusun skripsi dan lebih percaya diri serta fokus pada kelebihan yang ada dalam diri sendiri. .

### **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi pihak-pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel berpikir positif diharapkan dapat mengembangkan faktor-faktor lain yang memiliki kemungkinan mempengaruhi berpikir positif, seperti: religiusitas, percaya pada diri sendiri dan dukungan sosial. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan referensi-referensi yang lebih terbaru dan juga memilih subjek yang berbeda untuk mengetahui berpikir positif yang dimilikinya.