

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dan koping stres adaptif pada Mahasiswa Tingkat Akhir, dengan demikian berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini telah diterima. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $r = 0,177$  ( $p < 0,050$ ) dengan ( $R^2$ ) dalam penelitian ini sebesar 0,031 hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif optimisme terhadap koping stres adaptif sebesar 3,1% dan sisanya 96,9% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki sikap optimis yang baik akan cenderung lebih mudah dalam melakukan koping secara adaptif ketika sedang menghadapi masalah. Sikap optimis ini sebagai langkah awal bagi Mahasiswa untuk memberikan cara pandang yang positif terhadap kondisi yang sulit, sehingga sikap optimisme akan mendorong mahasiswa untuk melakukan koping secara aktif setiap menghadapi kondisi sulit yang penuh tekanan dan menimbulkan stres. Kemampuan koping stres adaptif mampu menghindarkan Mahasiswa dari kondisi stres, sehingga tanggung jawab besar yang ditanggung Mahasiswa, serta tuntutan-tuntutan akademik yang menjadi *stressor* akan mampu dihadapi dengan baik. Sikap optimis juga memberikan cara

pandang yang baru yang dinilai dapat lebih efisien dalam menghadapi permasalahan, sehingga Mahasiswa yang optimis mampu memahami permasalahan dan mampu melihat permasalahan sebagai sesuatu yang sementara yang dapat diselesaikan dengan baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka diajukan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek penelitian atau Mahasiswa Tingkat Akhir

Dalam menghadapi permasalahan atau kondisi yang menimbulkan stres dapat dilakukan dengan cara meningkatkan rasa optimis sehingga mampu mendorong kemampuan koping stres adaptif untuk menghadapi kondisi yang penuh dengan tekanan yang seringkali menimbulkan stres. Mengasah sifat optimis dapat dilakukan dengan cara melatih berfikir positif, serta mengambil hal baik dari setiap kejadian. Dengan demikian ketika berada pada masalah atau kondisi yang menimbulkan stres dapat melakukan koping secara adaptif untuk menghindari, menghadapi dan mampu menyelesaikannya dengan baik, sehingga masalah tidak menjadi beban yang terus menumpuk sehingga mendorong individu menjadi stres.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini mengungkap bahwa optimisme menyumbang (3,1%) pengaruh pada koping stres adaptif individu

mahasiswa tingkat akhir, hal tersebut tentu membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan koping stres adaptif pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Mengingat pentingnya koping stres adaptif pada Mahasiswa, peneliti menyarankan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai faktor pengaruh lain yang mampu mempertahankan koping stres adaptif pada Mahasiswa.