

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan optimisme ditinjau dari *coping stress* adalah:

1. Adanya perbedaan optimisme bila di tinjau dengan *penggunaan problem focus coping* dan *emotional focus coping*.
2. Jenis *coping stress* yang lebih banyak di gunakan oleh mahasiswa Prodi Psikologi Unand yang sedang mengerjakan skripsi adalah *problem focus coping*.
3. Mahasiswa yang optimis dengan tipe *coping stress problem focus coping* berada pada kategori tinggi sedangkan optimisme mahasiswa yang menggunakan *emotional focus coping* berada di kategori sedang.
4. Berdasarkan jumlah dimensi tertinggi pada dimensi *problem focus coping* adalah *planning* yaitu kemampuan mengatasi *stressor* dengan merancang strategi, merencanakan langkah terbaik dalam menghadapi *stressor* ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan, pada dimensi *emotional focus coping* aspek yang tertinggi adalah *use emotion support* yaitu kecenderungan individu untuk mencari dukungan sosial untuk alasan emosional sehingga individu yang tadinya merasa tidak aman karena situasi yang menekan, menjadi merasa aman kembali.

5.2. Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada pada penelitian ini.

5.2.1. Saran Metodologis

Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode kualitatif untuk memperkaya penelitian dan teori mengenai optimisme.

5.2.2. Saran Praktis

1. Dari penelitian diketahui bahwa optimisme akan meningkat sejalan dengan meningkatnya *problem focus coping*, dengan dimensi tertinggi adalah *Planning*. Untuk itu, diharapkan agar mahasiswa dapat membuat perencanaan dan langkah-langkah dalam pengerjaan skripsi, membuat *time schedule* pengerjaan skripsi dan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.
2. Kepada pengajar, diharapkan pengajar dapat membantu mahasiswa dalam menetapkan waktu bimbingan dan target yang akan dicapai oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Pengajar juga diharapkan dapat mengontrol pelaksanaan dan frekuensi bimbingan mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat mengurangi perilaku *denial* dan *behavioral disengagement* yang dapat menurunkan optimisme mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.