

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Dari hasil analisa dan pengolahan data pada penelitian mengenai “Kontribusi Optimisme terhadap *Coping Stress* Pada Mahasiswa (yang sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung)” dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari optimisme terhadap *emotion focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
3. Mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi lebih banyak tergolong “sangat pesimis”.
4. Mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi lebih banyak menggunakan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang rendah.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

### 5.2.1. Saran Teoritis

Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan adalah :

1. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi faktor lain yang mempengaruhi *coping stress* terhadap *problem focused coping*, karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat kontribusi antara optimisme dengan *problem focused coping*.
2. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi *explanatory style* terhadap *stress*, pada subjek di bidang lain, seperti di bidang Industri Organisasi atau bidang Sosial.
3. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan, peneliti menyarankan untuk mengukur derajat *stress* pada sampel penelitian sebelum meneliti variabel *coping stress*.

### 5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan saran kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan :

1. Bagi mahasiswa, memberikan pengetahuan agar mereka dapat memandang segala peristiwa dengan optimisme terutama dalam menghadapi perkuliahan, karena hasil penelitian ini menunjukkan lebih banyak mahasiswa yang tergolong “sangat pesimis”.
2. Bagi dosen-dosen pembimbing, diharapkan dapat mendorong mahasiswa bimbingannya agar dapat memiliki keyakinan dan optimisme dalam menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dan mata kuliah Skripsi hingga dapat lulus tepat waktu.

Bagi Fakultas, dapat memberikan seminar mengenai pentingnya optimisme dalam menjalankan perkuliahan dan dalam menentukan *coping stress* yang efektif bagi dirinya sendiri.

