

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini terdapat beberapa kesimpulan terkait dari hasil penelitian mengenai Hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi, yaitu;

1. Terdapat Hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi, yang berarti dengan ini hipotesis alternatif di terima.
2. Bahwa terdapatnya hubungan yang negatif antara Optimisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi, yang dimana artinya ialah semakin rendah Optimisme maka semakin tinggi Stres Akademik, begitupun sebaliknya.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan maka terdapat beberapa saran yang akan peneliti berikan terkait dengan proses maupun hasil yang telah didapatkan selama penelitian. Adapun sarannya terbagi menjadi dua, yaitu;

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian dengan objek yang sama, sebaiknya lebih diperdalam lagi khususnya terkait dengan kesulitan apa saja yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya difokuskan pada karakteristik subjek dengan jenis kelamin laki-laki.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti dengan metode regresi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti dukungan sosial atau strategi *coping*.

4.3.4 Saran Praktis

Jika alat ukur penelitian ini khususnya skala stres akademik digunakan pada penelitian lainnya, sebaiknya memperhatikan strategi manajemen diri dengan baik. Mahasiswa memahami strategi-strategi apa saja dalam setiap aspek manajemen diri baik aspek pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri maupun aspek pengembangan diri agar mampu menjaga tingkat stres akademik. Mahasiswa harus memiliki motif yang kuat dan melaksanakan kegiatan untuk mencapai tujuan. Mahasiswa juga diharapkan memiliki pengaturan waktu, tenaga, emosi, pikiran dan dana yang baik. Selain itu, mahasiswa juga menerapkan hidup disiplin, mampu memacu semangatnya, mengerahkan tenaga dan mengembangkan kecerdasan, watak dan kesehatan.

