

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pembahasan mengenai pengaruh optimisme dan *self management* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori tinggi, dengan uraian pada kategorisasi tingkat tinggi sebanyak 99 mahasiswa dengan *presentase* 77,3%. Pada tingkat kategorisasi sedang sebanyak 26 mahasiswa dengan *presentase* 20,3%. Kemudian pada tingkat kategorisasi rendah sebanyak 3 mahasiswa dengan *presentase* 2,3%.
2. Tingkat *self management* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori tinggi, dengan uraian pada kategorisasi tingkat tinggi sebanyak 65 mahasiswa dengan *presentase* 50,8%. Pada tingkat kategorisasi sedang sebanyak 61 mahasiswa dengan *presentase* 47,7%. Kemudian pada tingkat kategorisasi rendah sebanyak 2 mahasiswa dengan *presentase* 1,6%.
3. Tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang dengan uraian pada kategorisasi sedang sebanyak 88 mahasiswa dengan *presentase* 68,8%. Pada tingkat kategorisasi rendah

sebanyak 27 mahasiswa dengan *presentase* 21,1%. Kemudian pada tingkat kategorisasi tinggi sebanyak 13 mahasiswa dengan *presentase* 10,2%.

4. Hasil analisis uji hipotesis penelitian optimisme dan *self management* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan angka R Square senilai 0.220 atau 22% yang artinya stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dipengaruhi oleh optimisme dan *self management* sebesar 22% dan 88% dipengaruhi oleh faktor lain selain optimisme dan *self management*. Hasil tambahan pada penelitian ini adalah pengaruh optimisme dan *self management* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi didominasi oleh jenis kelamin perempuan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan di atas, maka disarankan beberapa hal terkait dengan hasil penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan dapat mengembangkan pemikiran yang optimisme untuk meminimalisir rasa putus asa dan menyerah pada saat menyusun skripsi. Selain itu, *self management* yang baik akan lebih efektif untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Selanjutnya dapat lebih mengembangkan optimisme dan *self mangement* dalam menghadapi tantangan dan permasalahan pada kehidupan selanjutnya, tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi namun untuk berbagai kalangan umum. Apabila mengalami kendala dalam menyusun

skripsi, jangan menyerah dan tetap memperkuat rasa optimisme dan *self management* untuk mengurangi stres akademik serta tidak menyerah dalam menulis skripsi. Selain itu, sebagai umat islam agar dapat lebih mendekatkan diri dan memperbanyak ibadah kepada Allah SWT.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang optimisme dan *self management* terhadap stres akademik sebaiknya memperbanyak sumber referensi secara luas, lengkap, dan terbaru. Pada peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan bagaimana optimisme dan *self management* mempengaruhi stres akademik dikarenakan adanya faktor lain yang terus berkembang dan bervariasi seperti keluarga, jenis kelamin, kepribadian, dan lingkungan sosial. Kemudian diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel yang sama, namun dengan lokasi yang berbeda dengan populasi yang lebih besar.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, Susi. 2020. *Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa pada Era Disrupsi*. Jurnal Kependidikan Islam. Vol. 10, No. 2.
- Anggun, Kiki Saputri & Sugiharto. 2020. *Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir Penyusunan Skripsi di FIP UNNES*. Journal of Guidance and Counseling. Vol. 4, No. 1.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2021. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M & Ifdil. 2017. *Konsep Stres Akademik*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148.
- Busari, A, O. 2014. *Academic stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. Mediterranean Journal of Social Sciences, 5 (27), 600-609.
- Feng, Li. Chen. 2015. *Impacts Of Stress, Self Efficacy, And Optimism On Suicide Ideation Among Rehabilitation Patiens With Acute Pesticide Poisoning*. University of Vienna.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. 2005. *An analysis of the categories in the student-life stress inventory*. American Journal of Psychological Research, 1(1), 1-10.
- Ghozali, M. A., & Jannah, M. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Progm IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, & Risnawati. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Gie, Liang The. 2000. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gustama, Dian. 2024. *Hubungan Hardiness dan Optimisme dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan*. Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial. Vol, 2. No, 1.
- Hasanuddin & Munir. 2023. *Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai*. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS). Vol. 5, No. 3.
- Hasibuan, Malayu. 2014. *Manajemen: Dasar, Pengertian, dan Masalah*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Hastuti, Aprillia Ema. 2024. *Self Management dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah. Vol, 11. No,1.
- Hendryadi & Suryani. 2015. *Metode Riset Kuantitatif : Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hertanto, E. 2017. *Perbedaan Skala Likert Lima Skala dengan Modifikasi Skala Likert Empat Skala. Metodologi Penelitian*.
- Irianto, Agus. 2009. *Statistik (Konsep Dasar dan Aplikasinya)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kamria, R. A. 2023. *Harmoni Dalam Merdeka Belajar: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa*. Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera.
- Kaswan. 2017. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Bandung: Alfabeta
- Komalasari, G., Wahyuni, E., dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Kurniawan, Willytiyo. 2019. *Relationship Between Think Positive Towards The Optimisme of Psychology Student Learning in Islamic University of Riau*. Jurnal Nathiqiyah. Vol. 2, No. 1.
- Nella, Elfitasari & E. Melyana. 2019. Melalui Pendidikan Karakter yang Berbasis Budaya Lokal Prosiding Seminar Nasional 2019 dalam Pengembangan Karakter Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. Jurnal Pendidikan. Vol, 41. No, 1.
- Ningrum, W. D. 2011. Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi. Jurnal Psikologi. Vol, 9. No,1.
- Nisfiannoor, M. 2009. *Pendekatan Statistika Modern*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Novitasari, Zeti & Vesti Dwi. 2021. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasswa Unigiri Bojonegoro pada Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal Nusantara of Research. Vol,8. No,2.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! How to study, survive, and succeed in college (4th ed.)*. Ten Speed Press.
- Pathmanathan, V. V, & Husad, M. S. 2013. *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013*. Overview of Stress Level Among the Students in Medical Faculty of North Sumatera University Odd Semester Academic Year 2012/2013. Vol.1, No.1.

- Periantalo, J. 2006. *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanti, N., Fitriasari, Andikawati. 2022. *Efektifitas Self Management Terhadap Stres Dalam Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa*. Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol.13, No.1.
- Qonita, Qurrota A'Yun. 2023. *Peningkatan Self Developmen Pada Siswa Introvert Kelas IX di SMP Ma'Arif NU 1 Purwokerto*. Skripsi. Purwokerto: Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhripurwokerto.
- Ramadhan, Suci Ajeng. 2022. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Optimisme pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rashid, Arif & Husaim. 2012. *An Investigation Into Relationship Among Stress, Optimism And Life Satisfaction Of Adolescents*. International J.Soc.Sci. & Education. Vol.3, Issue 1.
- Rengginas, D.R.P.2005. *Peran Manajemen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan*. Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM.
- Robothom, D. 2008. *Stres among higher education students: towards a research agenda*. Higher Education, Vol. 56, No.6.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence*, Perkembangan Masa Hidup. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P, dan Smith, T.W. 2011. *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions*. 7th edition. United States of America. Library of Congress Cataloging.
- Seligman. 2008. *Menginstal Optimisme (Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda)*. Bandung: PT Karya Kita.
- Slavin, Robert E. 2008. *Cooperative Learning (Teori, Riset, Praktik)*. Bandung: Nusa Media.
- Sugiyono. 2012. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.

Suryawijaya, Erlyana Evlyne. 2017. *Korelasi Tension-Type Headache Dengan Gangguan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.

Taylor, S.E. 2003. *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw-Hill.

Walgito, B. 2019. *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset, Yogyakarta.

