

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil analisis data dalam penelitian mengenai Kebahagiaan terhadap Optimisme Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi UIN Antasari Banjarmasin sebagai berikut:

1. Tingkat kebahagiaan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam Negeri Antasari Banjarmasin diklasifikasikan berdasarkan tingkat kebahagiaan dengan menggunakan uji statistik deskriptif. Dari jumlah ini, sebanyak 15 mahasiswa (10.8%), kategori sedang sebanyak 103 mahasiswa (74.1%), dan pada kategori tinggi sebanyak 21 mahasiswa (15.1%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi tergolong kategori sedang.
2. Tingkat optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Islam Negeri Antasari Banjarmasin diketahui bahwa sebanyak 29 mahasiswa (20.9%), kategori sedang sebanyak 91 mahasiswa (65.5%), dan pada kategori tinggi sebanyak 19 mahasiswa (13.7%). Sehingga kesimpulannya adalah optimisme yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari

3. Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang.
4. Hubungan antara kebahagiaan dan optimisme berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menghasilkan peroleh hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ( $r_{xy} = 0,493$  ;  $\text{sig} = 0,00 < 0,05$ ) antara kebahagiaan dan optimisme pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyusun skripsi. Hal ini sesuai dengan apa yang diperoleh dari pengolahan data menggunakan *IBM SPSS Statistic 25* dengan  $r$  tabel = 0,1666 dan  $r_{xy}$  ( $r$  hitung) 0,493. Dikatakan signifikan apabila  $r_{xy}$  lebih besar dari  $r$  tabel), hal ini sesuai dengan yang diperoleh peneliti, yakni nilai  $r_{xy} = 0,493 > r$  tabel = 0,1666. Berdasarkan analisis data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan kebahagiaan dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

## **B. Saran-saran**

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menghasilkan beberapa rekomendasi yang perlu dipertimbangkan untuk menyempurnakan penelitian di masa mendatang. Berikut adalah saran-saran yang diusulkan:

### **1. Responden**

Bagi responden yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan kebahagiaan yang rendah dapat meningkatkan optimisme melalui berpikir positif bahwa skripsi dapat diselesaikan dengan baik,

sidang yang lancar dan rasa bangga saat lulus. Serta meminimalisir perasaan khawatir yang berlebih secara negatif terhadap kemampuan diri, serta jangan lupa untuk mencintai diri sendiri serta berdoa. Kepada seluruh elemen terdekat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti teman, sahabat, orangtua, yang bisa memberikan bantuan langsung, dukungan, fasilitas, nasihat dan arahan kepada mahasiswa yang terkait.

## 2. Lembaga

Bagi dosen dan civitas akademika di perguruan tinggi dapat memberikan dukungan yang diperlukan seperti kemudahan ketika bimbingan, memberikan kemudahan akses informasi mengenai prosedur skripsi, langkah-langkah dalam menyelesaikan studi, memberikan dorongan agar mahasiswa semangat dan optimis kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan menggunakan variabel, subjek, dan metode yang berbeda. Selain itu, perlu untuk memperhatikan keseriusan responden saat mengisi skala. Adapun data demografi lain yang bisa dijadikan bahan penelitian selanjutnya dapat berupa program studi tidak hanya satu saja, tetapi meliputi: usia, program studi, dan lain-lain. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan meneliti topik

serupa bisa menggunakan efektifitas REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) guna mengembangkan optimisme pada mahasiswa.