

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui pengolahan data mengenai derajat optimisme pada wanita *single parent* yang bekerja di kota “X”, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Wanita *single parent* yang bekerja yang memiliki derajat optimisme rendah lebih banyak daripada yang memiliki derajat optimisme tinggi.
2. Sesuai dengan teori yang diungkapkan *Seligman* (1990), ditemukan bahwa wanita *single parent* yang memiliki derajat optimisme tinggi memandang bahwa *good situation* (keadaan baik) yang dialaminya bersifat *permanent*, *universal*, dan *internal*. Dalam *bad situation* (keadaan buruk) sebagian wanita *single parent* memandang bahwa keadaan yang dialaminya bersifat *temporary*, *specific*, dan *external*, sebagian lagi memandang bahwa keadaan yang dialaminya bersifat *permanent*, *universal*, dan *internal*.
3. Sesuai dengan teori yang diungkapkan *Seligman* (1990), ditemukan bahwa wanita *single parent* yang memiliki derajat optimisme rendah memandang bahwa *good situation* (keadaan baik) yang dialaminya bersifat *temporary*, *specific*, dan *internal*. Dalam *bad situation* (keadaan buruk) wanita *single parent* memandang bahwa keadaan yang dialaminya bersifat *permanent*, *universal*, dan *internal*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoritis

1. Dalam penelitian ini, kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian pada wanita *single parent* dapat memunculkan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi dari masing- masing dimensi optimisme secara lebih mendalam untuk melihat optimisme wanita *single parent*.
2. Penelitian ini tidak menghomogenkan responden wanita *single parent*, sehingga ada baiknya pada penelitian selanjutnya dilakukan penelitian mengenai perbedaan derajat optimisme antara yang bercerai dengan yang mengalami keterpisahan karena kematian.
3. Karena pada penelitian ini dilakukan pada responden dengan jumlah yang sedikit dibandingkan jumlah populasinya, maka untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih diperbanyak lagi jumlah responden yang akan ditelitinya.

5.2.2. Saran Praktis

1. Hasil penelitian ini ditemukan lebih banyak wanita *single parent* yang memiliki derajat optimisme rendah. Oleh karena itu, perlu dipikirkan bagi wanita *single parent* untuk mendapatkan penanganan psikologis seperti konseling, *training*, atau psiko-edukasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan derajat optimismenya.

2. Kepada program studi psikologi untuk memikirkan program yang dapat meningkatkan derajat optimisme pada wanita *single parent*, seperti psiko-edukasi, konseling, dan atau *training*.
3. Bagi pihak keluarga dan wanita *single parent* disarankan untuk memberikan dukungan yang lebih intens untuk membantu subjek melihat sisi positif atau kelebihan-kelebihan yang masih dimiliki sehingga dapat memperahankan atau meningkatkan derajat optimismenya.