

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengumpulan data terhadap 62 responden, yaitu mahasiswa yang telah mengontrak Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebanyak 80,64% mahasiswa optimistis. Ini berarti sebagian besar mahasiswa optimistis yang telah mengontrak Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung memandang situasi baik adalah menetap (berlangsung dalam jangka waktu lama), universal (terjadi dalam seluruh area kehidupannya), *internal* (disebabkan oleh dirinya). Sedangkan di situasi buruk mahasiswa optimistis memandang kejadian itu adalah sementara (berlangsung dalam jangka waktu singkat), spesifik (terjadi dalam salah satu area kecil dalam kehidupannya), *eksternal* (disebabkan oleh lingkungan).
- 2) Mahasiswa optimistis menghayati *explanatory style* ibu (ungkapan memotivasi, menyemangati dari ibu), kritik orang dewasa (ungkapan memotivasi, membangun), krisis yang dialami pada masa kanak-kanak (pengalaman buruk yang dialami waktu kecil dapat dihadapinya) adalah positif.

- 3) Sebanyak 19,35% mahasiswa pesimistis. Ini berarti sebagian kecil mahasiswa pesimistis yang telah mengontrak Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung memandang situasi baik adalah sementara (berlangsung dalam jangka waktu singkat), spesifik (terjadi dalam salah satu area kecil dalam kehidupannya), *eksternal* (disebabkan oleh lingkungan). Sedangkan di situasi buruk mahasiswa pesimistis memandang kejadian itu adalah menetap (berlangsung dalam jangka waktu lama), universal (terjadi dalam seluruh area kehidupannya), *internal* (disebabkan oleh dirinya).
- 4) Mahasiswa pesimistis menghayati *explanatory style* ibu (ungkapan tidak menyenangkan, menyalahkan, tidak ada komentar), kritik orang dewasa (ungkapan menjatuhkan, menyalahkan), krisis yang dialami pada masa kanak-kanak (pengalaman buruk yang dialami waktu kecil tidak dapat dihadapi) adalah negatif.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Penelitian Lanjutan

Berdasarkan kesimpulan di atas dan dengan menyadari keterbatasan dan kekurangan dari hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

- Optimisme, sebaiknya dijarang faktor-faktor yang mempengaruhinya melalui daftar pertanyaan yang valid dan reliabel sehingga memberikan hasil yang akurat.

5.2.2 Saran Guna Laksana

1. Bagi mahasiswa optimistis yang mengontrak Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, didapat hasil pada dimensi *pervasiveness* rendah, yang artinya mahasiswa memandang situasi baik bersifat spesifik (terjadi dalam salah satu area kecil kehidupannya). Oleh karena itu mahasiswa diharapkan mengembangkan konsep diri positif sehingga memandang bahwa situasi baik akan terjadi dalam seluruh area kehidupannya (Universal).
2. Bagi mahasiswa pesimistis yang mengontrak Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, diharapkan mengembangkan cara-cara untuk meningkatkan rasa percaya diri seperti mengikuti kegiatan *achievement motivation training*, *talk show* atau seminar yang berhubungan dengan optimisme sehingga mahasiswa dapat mengevaluasi diri untuk secara lanjut mengoptimalisasi optimismenya.
3. Bagi Universitas “X” di Bandung, peneliti menyarankan untuk diadakan program-program yang dapat mendukung perkembangan optimisme mahasiswanya, seperti mengadakan *achievement motivation training*, *talk show* atau seminar, sehingga mahasiswa Universitas “X” dapat mengetahui manfaat optimisme dan mengembangkan cara pandang yang optimis.
4. Bagi dosen-dosen di Universitas “X” agar memanfaatkan informasi mengenai *optimisme* untuk digunakan sebagai evaluasi terhadap cara, pemberian, dan pembahasan bimbingan dalam rangka mengoptimalisasi *optimisme* mahasiswa yang sedang mengerjakan Usulan Penelitian.