

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka ada beberapa kesimpulan yang didapat yaitu :

1. Ada perbedaan antara harga diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($Z = -2,514$ dengan signifikansi $0,12(p < 0,05)$). Kelompok eksperimen memiliki harga diri yang lebih tinggi rata-rata skor 72,60 dibandingkan dengan kelompok kontrol rata-rata skor 61,20. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan harga diri dan berpikir optimis setelah mendapatkan pelatihan berpikir optimis. Pemberian pelatihan berpikir optimis pada kelompok eksperimen meningkatkan kemampuan berpikir optimis serta harga diri pada setiap subyek. Peningkatan tersebut dikarenakan setiap sesi pelatihan membantu subyek untuk dapat berpikir optimis. Subyek yang belajar bagaimana berpikir optimis dalam menilai serta memandang peristiwa dan kesulitan yang dialami membuat subyek lebih menghargai diri sendiri, mengenal kemampuan serta kekurangan yang ia miliki dan mau mencoba sesuatu yang baru ataupun hal yang belum berhasil dilakukan oleh subyek yang membuat subyek dapat berpikir optimis dan meningkatkan harga diri subyek pada kelompok eksperimen.

2. Ada perbedaan antara harga diri sebelum dan sesudah pelatihan berpikir optimis ($Z = -2,032$ dengan signifikansi $0,042$ ($p < 0,05$)). Skor rata-rata harga diri subyek pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan pelatihan adalah $62,20$ dan skor harga diri subyek meningkat setelah mendapatkan pelatihan berpikir optimis dengan skor *posttest* sebesar $72,60$ dan *follow up* sebesar 73 . Kenaikan skor yang dialami subyek terjadi dikarenakan subyek sudah mengenal bagaimana berpikir optimis yang dapat membantu subyek menjadi lebih optimis dalam menghadapi peristiwa dan kesulitan yang terjadi.
3. Subyek yang mampu memahami gaya penjelasan yang ia miliki dan belajar berpikir optimis membantu subyek untuk memandang serta menilai peristiwa atau kesulitan yang terjadi dengan lebih optimis dan positif sesuai dengan realita yang terjadi. Ketika subyek mampu memandang atau menilai peristiwa serta kesulitan yang terjadi dengan lebih optimis atau positif sesuai dengan realita maka subyek akan lebih mudah menerima peristiwa maupun kesulitan yang terjadi. Hal tersebut akan memudahkan subyek untuk mengambil pelajaran dari peristiwa maupun kesulitan yang terjadi sehingga subyek dapat mengenal kemampuan dan kekurangan yang ia miliki dan mau mencoba kembali hal yang tidak berhasil ia lakukan sebelumnya tanpa mengurangi rasa percaya diri subyek bahkan meningkatkan rasa percaya diri subyek. Oleh sebab itu, berpikir optimis dapat membantu subyek untuk membuat subyek menilai dirinya lebih baik atau positif dari sebelumnya.

B. Saran

Peneliti berhasil menyelesaikan penelitian dengan baik. Selama proses penelitian ini berlangsung, peneliti menyadari adanya beberapa hal yang perlu diperhatikan dan dapat ditindaklanjuti di masa depan. Oleh sebab itu, peneliti memberikan saran dan evaluasi diantaranya:

1. Kepada subyek penelitian

Subyek diharapkan dapat terus melakukan latihan berpikir optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal tersebut akan membantu subyek dalam mempertahankan gaya penjelasan yang optimis. Awal latihan berpikir optimis ini dapat dilakukan dengan lembar kerja. Setelah subyek beberapa kali berlatih dengan menuliskan di lembar kerja, subyek dapat berlatih tanpa menuliskan di lembar kerja dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari

2. Kepada pihak panti asuhan

Pelatihan berpikir optimis dapat menjadi salah satu pilihan intervensi atau kegiatan untuk meningkatkan pola pikir optimis pada remaja di panti asuhan sehingga remaja memiliki gaya penjelasan yang optimis dan meningkatkan harga diri menjadi lebih tinggi atau positif. Pelatihan ini juga baik diberikan kepada remaja yang baru masuk di panti asuhan atau remaja yang menilai dirinya rendah, tidak berharga dan berbeda dengan remaja yang lainnya karena yatim piatu, yatim, dan piatu.

3. Kepada peneliti selanjutnya

- a. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan intervensi pelatihan berpikir optimis diantaranya adalah melakukan penyesuaian intervensi dengan kondisi subyek serta memastikan subyek mengikuti kesepakatan yang ada seperti kesepakatan dalam proses pengambilan data dan kesepakatan selama intervensi berlangsung dengan cara memberikan penjelasan secara menyeluruh di awal penelitian serta mengingatkan kembali tahapan yang dilakukan berikutnya setelah melakukan kegiatan.
- b. Penelitian ini menggunakan subyek yang berasal dari dua panti asuhan yang berbeda dengan berbagai latar belakang subyek yang cukup beragam diantaranya ada subyek yang memiliki orang tua lengkap, subyek yatim atau piatu bahkan subyek yang yatim piatu. Peneliti selanjutnya dapat melakukan pelatihan berpikir optimis dengan mengurangi perbedaan yang ada pada penelitian ini untuk menambah informasi mengenai pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja panti asuhan.