

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *self-esteem* dan optimisme pada subjek perempuan dewasa awal.

Semakin tinggi *self-esteem* maka optimisme pada perempuan dewasa awal yang sedang menganggur cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki maka optimisme cenderung lebih rendah. Perempuan dewasa awal yang memiliki *self-esteem* yang tinggi, memiliki sikap positif dan keyakinan terhadap kemampuannya, kemampuan sosial yang baik, dan fleksibel. Hal-hal tersebut di atas dapat mempengaruhi kemampuan perempuan dewasa awal untuk memproses informasi mengenai peristiwa yang terjadi di kehidupannya, sehingga dapat memahami permasalahan yang dihadapi dengan baik, tidak menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang dihadapi, dan mampu melakukan evaluasi secara sehat baik pada permasalahan maupun pada diri sendiri. Sebaliknya perempuan dewasa awal yang memiliki *self-esteem* yang rendah, cenderung meragukan kemampuannya, cenderung menjauh dari lingkungan sosial, dan mengkritisi dirinya secara berlebihan. Hal tersebut membuat perempuan dewasa awal merasa tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya dan cenderung lebih fokus pada hal negatif dari masalah yang dihadapi daripada mencari peluang penyelesaian dari permasalahan yang dialami.

Hasil kategorisasi data variable optimisme menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian berada pada kategori optimisme sedang hingga tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi data *self-esteem* menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori *self-esteem* sedang. Sumbangan kontribusi *self-esteem* terhadap optimisme pada subjek perempuan dewasa awal yang menganggur sebesar 58.2% sehingga 41.2% diasumsikan memiliki hubungan dengan sejumlah variabel lain yang tidak dilibatkan pada penelitian ini, yaitu kepercayaan diri, kepercayaan diri, dukungan sosial dan akumulasi pengalaman

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi perempuan dewasa awal yang sedang menganggur

Saran bagi perempuan dewasa awal yang sedang menganggur, penting sekali untuk meningkatkan optimisme yang dimiliki. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mewaspadaai evaluasi terhadap diri sendiri dan berwaspada dari mengkritisi diri secara berlebihan. Penting untuk melakukan evaluasi yang sehat terhadap diri sendiri dengan mempelajari kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Hal-hal di atas dapat membantu perempuan dewasa awal untuk dapat bertahan dalam situasi yang sulit dan membentuk pola pikir yang adaptif dan optimis dalam menghadapi persoalan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk menggali lebih jauh lagi mengenai berbagai hal terkait optimisme pada perempuan dewasa awal. Sumbangan kontribusi *self-esteem* terhadap optimisme pada subjek perempuan dewasa awal yang menganggur sebesar 58.2% sehingga 41.2% diasumsikan memiliki hubungan dengan sejumlah variabel lain yang tidak dilibatkan pada penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut diharapkan untuk dapat dapat mempengaruhi optimisme pada perempuan dewasa awal yang masih belum diteliti dalam penelitian ini yang dapat memberikan sumbangan efektif pada optimisme pada perempuan dewasa awal.