

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi optimisme maka akan cenderung semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah optimisme maka akan cenderung semakin rendah kebahagiaan pada mahasiswa. Adanya koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,550. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel optimisme berkontribusi sebesar 55% terhadap kebahagiaan dan sisanya 45% dipengaruhi oleh faktor lain diluar fokus penelitian.

Mahasiswa yang selalu berpikiran positif, menerima segala kekurangan yang ada dalam dirinya, mengasah kelebihan atau kemampuan yang dimiliki, serta tidak menyalahkan diri sendiri ketika sedang dihadapkan dengan masalah akan cenderung membuat mahasiswa mampu untuk selalu bersyukur dengan keadaan yang ada, menghargai diri sendiri, serta mampu untuk mengendalikan diri sendiri. Namun, ketika mahasiswa dipenuhi dengan pikiran negatif, tidak mau menerima kekurangan dalam diri, tidak mengasah kemampuan yang dimiliki, serta selalu menyalahkan diri sendiri maupun orang lain akan cenderung membuat mahasiswa tidak bersyukur dengan keadaan yang dimiliki, tidak menghargai diri sendiri, serta tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Subjek umumnya memiliki tingkat kebahagiaan dalam kategori sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan mahasiswa yang memiliki kategori kebahagiaan tinggi untuk mempertahankannya. Sementara itu, kepada mahasiswa yang memiliki kategori kebahagiaan sedang dapat meningkatkan kebahagiaan pada diri sendiri dengan cara senantiasa berpikir positif, menerima keadaan yang sedang terjadi dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika sedang ada masalah. Selain itu, mahasiswa juga dapat meningkatkan kebahagiaan dengan cara meningkatkan optimismenya. Optimisme dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kepercayaan bahwa peristiwa buruk yang terjadi dalam hidup tidak bertahan selamanya, serta tetap berusaha dan berfikir positif jika kejadian buruk menimpa dengan percaya pada diri sendiri menumbuhkan keyakinan bahwa saat satu masalah menimpa kehidupan individu, semua hal dalam hidup masih berjalan dengan semestinya, dan jangan lupa untuk mencintai diri sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain selain optimisme seperti tingkat pendidikan, pendapatan, kepuasan kerja, status perkawinan, dan religiusitas. Dalam penelitian ini, optimisme memberikan kontribusi sebesar 55% terhadap kebahagiaan, diharapkan untuk peneliti

selanjutnya dapat mengungkap 45% faktor lainnya yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, seperti faktor pendidikan. Hal ini dikarenakan dengan semakin tingginya tingkat pendidikan, maka akan semakin mudah individu untuk mencapai tujuan dalam kehidupannya. Ketika tujuan hidupnya sudah tercapai, maka individu akan lebih merasa bahagia. Peneliti menyadari bahwa jumlah subjek penelitian terbilang sedikit untuk mewakili seluruh mahasiswa di Indonesia. Sehingga bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, diharapkan untuk memilih jumlah subjek lebih banyak, agar data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi subjek yang sebenarnya. Selain itu, peneliti menemukan hambatan saat mencari subjek karena terdapat beberapa subjek penelitian yang enggan untuk meluangkan waktunya mengisi google form yang telah disediakan.