

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan kemampuan *problem focused coping* pada pengemudi ojek *online* di Yogyakarta. Di peroleh nilai adanya koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,273 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kemampuan *problem focused coping* pada pengemudi ojek *online* di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula kemampuan *problem focused coping* pada pengemudi ojek *online* di Yogyakarta.

Kemudian dari hasil kategorisasi data di ketahui bahwa subjek pengemudi ojek *online* cenderung memiliki *problem focused coping* yang tergolong tinggi dengan jumlah 94 orang (71,2%) dan sedang 38 orang (28,8%), kemudian kategori optimisme termasuk dalam kategori tinggi dengan jumlah 111 orang (84,1%) dan sedang 21 orang (12,9%). Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R Squared) sebesar 0,075 yang berarti bahwa variabel optimisme memberi kontribusi 7,5% terhadap variabel *problem focused coping* pada pengemudi ojek *online* di Yogyakarta dan sisanya 92,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat berguna bagi proses penelitian selanjutnya. Adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diketahui bahwa optimisme pengemudi ojek *online* berada dalam kategori tinggi, maka subjek perlu untuk mempertahankannya. Bagi subjek penelitian dalam hal ini pengemudi ojek *online* diharapkan mampu untuk selalu berpikiran positif, mengambil hal baik dari setiap kejadian dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan *problem focused coping*. Subjek juga diharapkan lebih dapat menyelesaikan masalah-masalah dengan cara *coping* aktif, perencanaan, mengurangi aktivitas bersaing, kontrol diri dan mencari dukungan sosial. Individu yang memiliki *problem focused coping* yang tinggi dapat mengatasi tingkatan stres dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian maka subjek dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul dalam pencapaian target sehingga dapat meningkatkan kemampuan kualitas hidup.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dapat dilanjutkan dan disempurnakan lagi sehingga bisa memberikan sumbangan yang kaya pada ilmu psikologi. Selain itu, berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang di alami dan dapat menjadi faktor yang

lebih di perhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus di perbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya.

Adanya sumbangan efektif variabel optimisme 7,5% terhadap variabel *problem focused coping* pada pengemudi ojek *online* di Yogyakarta dan sisanya 92,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *problem focused coping* yaitu kesehatan dan energi, kemampuan dalam memecahkan masalah, dukungan sosial, keterampilan sosial, dan sumber material. Maka peneliti mengharapkan bahwa peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada faktor-faktor lainnya dalam memilih subjek dengan populasi yang lebih besar agar hasil yang didapatkan bisa lebih komprehensif.