

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap optimisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi TNI. Resiliensi akan lebih berkembang pada individu yang optimis atau berpikir bahwa segala sesuatu akan berjalan baik di masa depan. Optimisme juga membantu individu untuk tetap memiliki tujuan hidup, cara pandang yang positif, serta mampu memaknai peristiwa yang dialami secara positif. Hal tersebut membantu para individu beradaptasi dalam menghadapi tantangan.

B. SARAN

A. Bagi Responden

Responden diharapkan untuk berlatih dan meningkatkan optimisme mereka, terus berusaha untuk bangkit kembali ketika menghadapi rintangan atau masalah, dan meyakinkan diri mereka sendiri untuk berpikir positif dalam menghadapi kesulitan.

B. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjadi panduan bagi penelitian selanjutnya. Meskipun peneliti mengakui bahwa penelitian ini memiliki banyak kekurangan, diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian tentang resiliensi dengan menambahkan lebih banyak variabel, serta dengan memperluas populasi dan menggunakan berbagai teknik lainnya.