

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *subjective well being* pada mahasiswa $r_{xy} = 0.567$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$), hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki optimisme akan lebih mampu bangkit dari suatu permasalahan sehingga dapat lebih meminimalisir emosi negatif, selain itu dapat menjadikan seseorang lebih memiliki penghargaan diri yang tinggi merasa dirinya lebih berarti dan lebih memiliki kemampuan sehingga menjadikan seseorang merasa puas dengan diri dan usaha yang telah dilakukan. Banyaknya emosi positif yang dirasakan dan adanya kepuasan terhadap diri dan apa yang telah dilakukan menjadikan seseorang memiliki *subjective well being* yang tinggi.

Kemudian terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well being* pada mahasiswa $r_{xy} = 0.216$ dan $p = 0.015$ ($p < 0.050$). Ketika seseorang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi maka akan menjadikan seseorang lebih merasa dicintai dan dimiliki, selain itu dengan dukungan sosial teman sebaya dapat menjadikan individu merasa tenang karena merasa selalu ada orang yang bersedia hadir untuk membantu dalam setiap kesulitan. Perasaan tenang dan dicintai yang dirasakan seorang individu menjadikan individu tersebut memiliki penilaian positif terhadap dirinya sehingga

merasa puas dan senang dengan apapun dalam dirinya, dimana hal ini menjadikan seseorang memiliki *subjective well being* yang tinggi.

Selanjutnya untuk uji perbedaan *subjective well being*, optimisme dan dukungan sosial antara mahasiswa laki-laki dan perempuan diketahui untuk *subjective well being* diperoleh hasil yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan antara *subjective well being* yang dimiliki mahasiswa laki-laki dengan perempuan $t = -0.233$ dengan $p = 0.871$ ($p > 0.050$). Begitu pula hasil uji beda optimisme, diketahui tidak ada perbedaan yang signifikan antara optimisme yang dimiliki mahasiswa laki-laki dengan perempuan $t = -0.051$ dengan $p = 0.959$ ($p > 0.050$). Akan tetapi untuk uji beda pada variabel dukungan sosial teman sebaya diperoleh hasil berupa adanya perbedaan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki mahasiswa laki-laki dengan perempuan $t = 4.071$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Perbedaan pada dukungan sosial teman sebaya ini perempuan menunjukkan memiliki dukungan sosial teman sebaya lebih tinggi dikarenakan perempuan memiliki gaya hidup yang lebih berorientasi sosial, lebih terfokus dalam membangun hubungan sosial dan lebih banyak terlibat secara emosional kepada orang lain dibandingkan laki-laki.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa akan terus dapat mempertahankan optimisme dan dukungan sosial teman sebaya sehingga mahasiswa mampu meminimalisir munculnya emosi negatif juga dapat lebih memiliki kepuasan terhadap kehidupan yang dimilikinya. Sedikitnya emosi negatif yang muncul dan tingginya tingkat kepuasan hidup mahasiswa ini akan menuntun mahasiswa untuk dapat memiliki *subjective well being* yang tinggi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti variabel *subjective well being*, diharapkan dapat memperluas bahasan dengan mengaitkan *subjective well being* dengan faktor-faktor lain seperti relasi sosial yang positif selain dukungan sosial teman sebaya, harga diri, lokus kontrol internal, ekstrasversi, memiliki arti dan tujuan hidup.

Kemudian, bagi peneliti selanjutnya yang akan membahas terkait variabel optimisme dan menggunakan alat ukur berupa skala yang didasarkan pada aspek Seligman maka sebaiknya lebih memperhatikan aitem-aitem yang digunakan dan juga lebih memperluas subjek yang digunakan dalam penelitian.