

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dan coping stress pada individu Generasi Milenial, dengan demikian berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = 0,341$ ($p < 0,000$) dengan (R^2) dalam penelitian ini sebesar 0,117 hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif optimisme terhadap coping stress sebesar 11,7% dan sisanya 88,3% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Milenial yang memiliki sikap optimis yang baik akan cenderung lebih mudah melakukan *coping* ketika menghadapi masalah. Sikap optimis ini sebagai langkah awal Milenial untuk memberikan cara pandang yang positif terhadap suatu kondisi sulit, sehingga sikap optimis akan mendorong Milenial untuk melakukan *coping* secara aktif setiap menghadapi kondisi yang menimbulkan stres. Kemampuan *coping stress* yang baik mampu menghindarkan Milenial dari kondisi stress hingga depresi, sehingga tanggung jawab Milenial yang besar dan tuntutan-tuntutan lingkungan keluarga dan pekerjaan yang seringkali mengakibatkan stresor akan mampu dihadapi dengan baik. Sikap optimis juga memberikan cara pandang baru yang dinilai lebih efisien dalam menghadapi permasalahan, sehingga Milenial yang optimis mampu melihat permasalahan sebagai hal yang sementara dan mampu diselesaikan segera dengan baik.

B. Saran

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

1. Bagi subjek penelitian atau Generasi Milenial

Dalam menghadapi permasalahan atau kondisi yang menimbulkan stres dapat dilakukan dengan cara meningkatkan rasa optimis sehingga mampu mendorong kemampuan *coping* untuk menghadapi kondisi yang penuh tekanan dan ketidak pastian yang seringkali menimbulkan stres. Mengasah sikap optimis dapat dilakukan dengan cara melatih berpikir positif, serta tidak menjadikan masalah sebagai beban yang sulit diselesaikan. Dengan demikian ketika masalah atau kondisi yang menimbulkan stres dapat melakukan *coping* yang baik untuk menghindari, menghadapi dan menyelesaikan dengan baik, sehingga masalah tidak menjadi beban yang menumpuk sehingga mengakibatkan stres bahkan depresi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini mengungkap bahwa optimisme menyumbang 11,7% pengaruh pada *coping stress* individu generasi milenial, hal ini tentu membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan coping stress pada Milenial. Mengingat pentingnya *coping stress* pada Milenial, peneliti menyarankan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai faktor pengaruh lain yang mampu meningkatkan kemampuan coping stress pada Milenial.