

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa sebesar 32,1% maka dari itu dikatakan bahwa hipotesis diterima.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi mahasiswa

Peneliti menyarankan agar mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya dengan mengembangkan sikap optimismenya. Upaya yang dapat dilakukan dengan mengoptimalkan aspek-aspek optimisme seperti mampu memecahkan masalah dan berani menghadapi masalah, mampu merespon masalah dengan baik, mampu melihat akar suatu permasalahan yang dihadapi, dan mampu melakukan perubahan-perubahan yang baik.

6.2.2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti kesejahteraan subjektif dengan menggunakan variabel bebas yang lain seperti *positive relation with others*, *sense of meaning in life*, *self-control*, dan memiliki arti dan tujuan hidup. Peneliti menyarankan variabel-variabel tersebut sebagai pilihan variabel bebas untuk kajian kesejahteraan subjektif dikarenakan variabel tersebut masih jarang kajiannya, berbeda dengan optimisme yang sudah banyak kajiannya.