

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

- a. Berdasarkan temuan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara Optimisme dengan Resiliensi pada mahasiswa kelas pekerja, dengan arah korelasi positif lemah. Artinya, ketika Optimisme pada seseorang meningkat maka Resiliensi positif, begitu juga sebaliknya. Jika Optimisme pada seseorang menurun maka Resiliensi negatif.
- b. Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa variabel Optimisme dan Resiliensi memiliki klasifikasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subyek belum sepenuhnya memiliki Optimisme yang tinggi dan Resiliensi positif.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu terletak pada penentuan karakteristik yang kurang detail yang berpengaruh pada hasil analisis data penelitian ini memiliki tingkat generalisasi yang rendah, serta pengisian kuesioner yang mungkin responden, serta kurangnya faktor pendukung pada penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengambil topik yang serupa dengan membedakan faktor yang mempengaruhi antara kedua variabel tersebut, dan mengklasifikasikan karakteristik yang lebih detail agar hasil pengumpulan data lebih sesuai dengan topik dan memperoleh hasil yang lebih baik.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Diharapkan kepada mahasiswa yang mengambil kelas pekerja untuk mampu mempertahankan Optimisme positif dengan cara fokus pada kesehatan, mengedukasi diri sendiri, menjalani aktivitas fisik yang

menyenangkan, dan mengusahakan agar selalu berpikir positif sehingga dapat membentuk Resiliensi yang positif.

