

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai korelasi antara Dukungan Sosial dengan *Self-Compassion* pada Orang Dengan HIV/AIDS di Panti Rehabilitas “X” Bandung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-compassion* pada taraf kuat. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dihayati oleh ODHA, maka semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dihayati ODHA, maka semakin rendah pula *self-compassion* yang dimilikinya.
- b. Bentuk *emotional support* dan *companionship support* memiliki hubungan yang signifikan pada taraf kuat hingga sedang dengan komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* karena saat ODHA merasa nyaman, tenang, merasa dimiliki dan dicintai akibat kesediaan dukungan yang diberikan keluarga dan teman-teman komunitasnya, maka ODHA mampu memerlakukan dirinya secara baik dan hangat pula.
- c. Bentuk *informational support* memiliki hubungan yang signifikan pada taraf sedang dengan komponen *self-kindness*, namun tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan komponen *common humanity* dan *mindfulness*.
- d. Bentuk *tangible support* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* karena dukungan yang bersifat material ini belum tentu ODHA persepsikan sebagai dukungan yang membantu dirinya agar bisa menerima dan memahami kondisinya sebagai ODHA.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, beberapa saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah :

- a. Bagi Peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi dukungan sosial dengan *self-compassion*, sehingga dapat menghasilkan gambaran yang lebih lengkap mengenai seberapa besar kontribusi setiap bentuk dukungan sosial terhadap setiap komponen *self-compassion*.
- b. Dapat dijadikan sebagai informasi untuk penelitian selanjutnya bagi ilmu psikologi positif dan ilmu psikologi sosial yang dapat diterapkan pada komunitas sosial dengan kebutuhan pengembangan diri yang positif.

5.2.2. Saran Praktis

- Diharapkan ODHA di Panti Rehabilitasi “X” Bandung untuk tidak menutup diri terhadap bantuan yang diberikan dari keluarga maupun komunitas, sehingga manfaat dukungan sosial yang didapatkan berguna untuk pengembangan psikologis yang positif seperti mengembangkan pemahaman dan kepedulian diri serta mampu memperlakukan diri sendiri dengan baik walaupun dihadapkan dengan situasi dan kondisi sebagai Orang Dengan HIV/AIDS.
- Diharapkan Pihak Panti Rehabilitasi “X” Bandung untuk membuat bahan evaluasi mengenai perkembangan psikologis ODHA, sehingga dapat mengembangkan kegiatan-kegiatan dukungan yang tidak hanya berfokus untuk mengintervensi penyakitnya, namun juga berfokus untuk mengembangkan psikologis yang positif pada ODHA terutama pada

bagaimana ODHA mampu untuk memperlakukan dirinya dengan baik, hangat dan peduli terhadap dirinya sendiri.

- Diharapkan masyarakat sekitar terutama bagi keluarga dan teman-teman yang memiliki kerabat Orang Dengan HIV/AIDS untuk memiliki pemikiran yang terbuka tentang penyakit HIV/AIDS serta penderitanya, sehingga menghindari perilaku stigma dan diskriminasi terhadap ODHA. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara menjadi sukarelawan di salah satu komunitas ODHA di Bandung yang membantu memberikan sosialisasi tentang penyakit HIV/AIDS, penularan, pencegahan, serta cara menyikapi yang benar terhadap kerabat yang terinfeksi HIV/AIDS. Hal itu dilakukan agar membantu mengubah pandangan masyarakat terhadap Orang Dengan HIV/AIDS demi kesehatan psikologis ODHA.

