

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. ODHA yang memiliki derajat *gratitude* rendah persentasenya lebih banyak dari ODHA yang memiliki derajat *gratitude* tinggi.
2. ODHA yang memiliki *sense of abundance* tinggi persentasenya lebih banyak dari ODHA yang memiliki *sense of abundance* rendah.
3. ODHA yang memiliki *appreciation simple pleasures* rendah persentasenya lebih banyak dari ODHA yang memiliki *appreciation simple pleasures* tinggi.
4. ODHA yang memiliki *appreciation for others* rendah persentasenya lebih banyak dari ODHA yang memiliki *appreciation for others* tinggi.
5. Tidak tampak kecenderungan keterkaitan antara *gratitude* dengan usia dan pendidikan terakhir.
6. Terlihat kecenderungan keterkaitan antara *gratitude* dengan jenis kelamin, yaitu ODHA dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki *gratitude* tinggi, sedangkan ODHA dengan jenis kelamin laki-laki memiliki *gratitude* rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya yaitu:

- Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti *gratitude* dan faktor memengaruhi *gratitude* yaitu *recognizing the gift*, *recognizing the goodness of the gift*, *recognizing the goodness of the giver*, dan *recognizing the gratuitousness of the gift*.
- Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai lama bergabung dengan *gratitude*.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi ODHA dan pihak di Lembaga 'X' Bandung, berikut ini beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi ODHA yang tergabung di Lembaga 'X' Bandung diharapkan senantiasa bersyukur dengan setiap hal yang terjadi dalam kehidupan, menjaga kesehatan, dan menikmati setiap hari dalam kehidupan serta tidak terlalu khawatir dengan masa yang akan datang.
2. Bagi pihak Lembaga 'X' di Bandung, disarankan meningkatkan program pembinaan (seperti seminar dan pelatihan), kebersamaan, kepedulian, empati, yang diberikan untuk ODHA.
3. Bagi pihak Lembaga 'X' di Bandung, disarankan dapat memberikan pembinaan khususnya pada kaum pria ODHA untuk meningkatkan *gratitude*.
4. Bagi pihak keluarga, disarankan untuk memberikan dukungan, menerima, memberi pemahaman dan motivasi terhadap ODHA.