

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai Hubungan *Gratitude* dan *Psychological Well-being* Pada Orang Dengan HIV/AIDS di Komunitas “X”, Bandung maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada orang dengan HIV/AIDS di Komunitas “X”, Bandung. Artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dialami oleh ODHA.
2. Keterkaitan antara *gratitude* dan *psychological well-being* ditunjang oleh keterkaitan antara faset-faset *gratitude* dengan *psychological well-being*. Keempat faset dari *gratitude* (faset *intensity*, faset *frequency*, faset *span* dan faset *density*) memiliki korelasi yang kuat sehingga *psychological well-being* yang dimiliki ODHA di Komunitas “X”, Bandung termasuk tinggi.
3. Jenis kelamin, usia dan lamanya waktu semenjak seorang ODHA mengetahui mengidap HIV/AIDS memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *psychological well-being* pada ODHA di Komunitas “X”, Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan melibatkan faktor-faktor dari variabel *psychological well-being* agar dapat lebih mengembangkan penelitiannya.
2. Pada peneliti yang ingin mereplikasi penelitian ini disarankan untuk memperbesar ukuran sampel agar lebih dapat menggambarkan populasi dalam skala besar.

5.2.2 Saran Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada anggota Komunitas “X”, Bandung bahwa terdapat hubungan antara rasa bersyukur di dalam kehidupan dengan penilaian kehidupan yang dijalani saat ini. Rasa bersyukur dapat ditingkatkan dengan kegiatan *sharing* dan saling *support* di dalam pertemuan-pertemuan yang diadakan.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada Komunitas ODHA di Indonesia khususnya di Kota Bandung melalui Komunitas “X” bahwa rasa bersyukur atas kehidupan saat ini dapat meningkatkan kualitas kehidupan serta dapat merasa lebih sejahtera karena seringnya merasakan perasaan positif (*gratitude*).

3. Di Komunitas “X”, Bandung, *gratitude* bisa dimanfaatkan sebagai usaha dalam mengembangkan *psychological well-being* seseorang, terlebih untuk memiliki pandangan pada antar anggota komunitas sebagai lingkungan yang mendukung dirinya dalam menjalani kehidupan.

