

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat meningkatkan derajat *Psychological Well-Being* (PWB) pada penyandang *low vision* di Yayasan “X” Bandung.
2. Peningkatan derajat *Psychological Well-Being* (PWB) setelah diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sejalan dengan peningkatan derajat fleksibilitas psikologis pada kedua subjek.
3. Kedua subjek menunjukkan peningkatan pada seluruh dimensi *Psychological Well-Being* (PWB), dan peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi *Self-Acceptance*.
4. Keberhasilan dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam meningkatkan derajat *Psychological Well-Being* (PWB) juga ikut dipengaruhi oleh karakteristik subjek penelitian seperti faktor kepribadian, kemampuan memahami dan mendapatkan *insight* dari metafora yang diberikan, kesiediaan untuk terlibat aktif baik dalam sesi terapi maupun dalam melakukan pekerjaan rumah serta adanya dukungan sosial selama proses terapi.

## 4.2 SARAN

### 4.2.1 Saran Praktis

1. Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat tetap menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah didapatkan dari terapi agar peningkatan derajat *psychological well-being* (PWB) dapat dipertahankan.
2. Bagi pihak yayasan diharapkan dapat menggunakan pengetahuan dari penelitian ini untuk memberikan perhatian dan dukungan terhadap aspek-aspek psikologis yang berperan dalam rangka meningkatkan derajat *psychological well-being* (PWB) pada para penyandang *low vision* yang tergabung di yayasan tersebut, serta terus memberikan pendampingan untuk penyandang *low vision* yang belum dapat menerima keadaannya.
3. Bagi Psikolog dan Terapis dapat mempertimbangkan untuk menerapkan prosedur *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam penelitian ini sebagai salah satu model intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan derajat *psychological well-being* (PWB) pada penyandang *low vision* atau kasus serupa.

### 4.2.2 Saran Penelitian

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan jumlah sesi yang akan diberikan dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan memilah sesi-sesi terapi yang dirasa tidak dibutuhkan

atau menambah sesi tertentu tergantung dari kondisi masing-masing subjek selama proses terapi.

2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memberikan waktu yang lebih dalam melakukan latihan *mindfulness* agar subjek mendapatkan manfaat yang lebih banyak dari latihan tersebut.
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memodifikasi cerita-cerita metafora dalam referensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang disesuaikan dengan budaya yang ada di Indonesia, agar subjek lebih mudah menghayati dan mendapatkan *insight* dari metafora yang diberikan.
4. Penelitian selanjutnya khususnya yang ingin meneliti kasus serupa disarankan untuk mempertimbangkan bentuk pemberian pekerjaan rumah yang lebih praktis, hal ini untuk kenyamanan dan mempermudah subjek dalam proses mengerjakan tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

\*\*\*