

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa hipotesis diterima yaitu ada perbedaan tingkat optimisme antara sebelum terapi, saat terapi dan setelah terapi dilakukan. Skor total tingkat optimisme setelah terapi lebih tinggi dibandingkan sebelum terapi. Terapi realitas efektif digunakan untuk meningkatkan optimisme masa depan pada ODHA.

B. Saran

1. Bagi subjek

Tetap menjalankan komitmen yang telah dibuat terutama pada perubahan perilaku-perilaku yang menghambat pencapaian keinginan dan tujuan. Subjek diharapkan mampu mengkomunikasikan komitmen-komitmen yang telah dibuat kepada orang-orang terdekat agar tetap mendapatkan dukungan serta kontrol yang dapat membantu subjek untuk konsisten dalam menjalankannya.

Subjek diharapkan mampu membangun hubungan yang baik dengan lingkungan untuk menjaga semangat dan harapan tetap ada sehingga tingkat optimisme tetap tinggi dalam menyongsong masa depan.

2. Bagi pemerhati ODHA

Menyediakan wadah untuk ODHA dapat berkumpul secara rutin dan membangun hubungan kekerabatan yang baik. Komunitas seperti

Kelompok Dukungan Sebaya (KDS), diupayakan untuk memiliki berbagai program dan aktivitas yang dapat membangun, mendidik dan mendukung berbagai kebutuhan-kebutuhan ODHA agar optimismenya tetap tinggi.

Contohnya seperti menyediakan tenaga konselor untuk menangani berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi ODHA dalam kehidupannya, mengadakan seminar mengenai kesehatan hingga diskusi terbuka dengan berbagai pihak terkait mengenai kesempatan yang dapat diraih ODHA dalam masyarakat. Hal ini diharapkan mampu membantu ODHA untuk menjaga optimisme masa depannya tetap tinggi dengan kualitas hidup yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperhatikan dan mengatasi kelemahan dalam penelitian ini seperti dapat menambah jumlah subjek agar dinamika penelitian dan hasil yang didapatkan lebih kaya. Pada penelitian ini, menggunakan instrumen skala LOT-R yang mengungkap dua aspek yaitu optimisme dan pesimisme, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengaplikasikan instrumen alat ukur optimisme lainnya dengan aspek yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil yang lebih spesifik.