

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dan *health-related quality of life* pada ODHA. Sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. artinya, semakin tinggi kemampuan berpikir positif yang dimiliki individu, maka semakin baik pula *health-related quality of life* ODHA, meskipun berpikir positif bukanlah prediktor yang kuat dalam menentukan tingkat kualitas hidup ODHA. Selain itu, dalam penelitian ditemukan pula bahwa tidak ada perbedaan kualitas hidup antara status perkawinan dan jenis kelamin pada subjek penelitian.

B. Saran

1. Saran Bagi Yayasan

Adanya temuan mengenai hubungan yang signifikan antara berpikir positif dan *health-related quality of life*, menunjukkan bahwa kemampuan berpikir positif sangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup terutama dalam kesehatan, sehingga oleh sebab itu diperlukannya pengembangan pelatihan-pelatihan berpikir positif pada ODHA guna meningkatkan kualitas hidup pada ODHA. Pelatihan-pelatihan tersebut dapat pula dikombinasikan dengan berbagai pendekatan berdasar keagamaan atau spritual sehingga individu tidak hanya mampu berpikir positif, namun juga memiliki kesejahteraan spiritual yang baik. Yayasan juga diharapkan dapat

menjadi sosial *support* bagi ODHA untuk terus mengembangkan nilai-nilai positif yang ada.

2. Saran Bagi Individu (ODHA)

Saran yang bisa diberikan kepada ODHA yaitu agar lebih mengembangkan kemampuan berpikir positif, dimulai dari penghargaan terhadap diri sendiri yang kemudian disusul pada lingkungan sekitar. ODHA juga diharapkan mampu menjadikan berpikir positif sebagai sarana mencapai berbagai tujuan hidup yang diwujudkan dalam sikap optimisme akan masa depan sehingga lebih termotivasi.

3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik yang sama maupun yang ingin mengembangkan variabel baru pada penelitian ini. Selain itu, peneliti juga dapat mengeksplorasi berbagai faktor-faktor lain yang dinilai lebih berpengaruh terhadap kualitas hidup ODHA, baik dari segi internal maupun eksternal. Serta diharapkan peneliti dapat mengembangkan teknik pelatihan berpikir positif yang sesuai untuk meningkatkan lagi kemampuan berpikir positif pada ODHA.