

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Acceptance And Comitment Therapy* (ACT) secara efektif dapat meningkatkan penerimaan diri pada orang dengan HIV / AIDS (ODHA). Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukan bahwa ada perbedaan penerimaan diri antara KE dan KK ($Z = -2,635$; $p < 0,01$) Sedangkan ada perbedaan *fleksibilitas psikologis* antara KE dan KK ($Z = -2,694$ ($p < 0,01$)).

Hasil analisis terhadap KE menunjukan ada perbedaan penerimaan diri antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan *Acceptance And Comitment Therapy* (ACT). Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan penerimaan diri kelompok eksperimen antaea *Pretest*, *Posttes* dan pengukuran pada saat *Follow Up*. Kelompok eksperimen yang mendapat terapi menghasilkan skor *mean pretest*, *posttest* dan *follow up*. *Mean pretest* sebesar 42,20 *mean posttest* sebesar 67,20; sedangkan *mean posttest* 67,20 dan *mean follow- up* sebesar 69,20; *mean pretest* sebesar 42,20 dan *mean follow up* 69,20.

Hasil analisis terhadap KE menunjukan ada perbedaan *fleksibilitas psikologis* antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan *Acceptance And Comitment Therapy* (ACT). Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan penerimaan diri kelompok eksperimen antara *pretest*, *posttes* dan pengukuran pada saat *follow up*. *Mean*

pretest sebesar 37,40 *mean posttest* sebesar 18,80; sedangkan *mean posttest* 18,08 dan *mean follow-up* sebesar 19,20 ; *mean pretest* sebesar 37,40 dan *mean follow up* 19,20.

Berdasarkan analisis kuantitatif, para peserta cukup terbantu dengan adanya *Acceptance And Comitment Therapy* (ACT), peserta mengakui bahwa mereka membutuhkan terapi ini disaat peserta tidak dapat menerima diri sebagai ODHA.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Praktisi Psikologi, bahwa terapi *Acceptance And Comitment Therapy* (ACT) dapat dijadikan salah satu rekomendasi untuk meningkatkan penerimaan diri.
2. Peserta dalam penelitian diharapkan menerapkan latihan-latihan yang dilakukan agar dapat memanfaatkan secara maksimal terapi yang pernah diikuti.
3. Bagi penelitian selanjutnya :
 - a. Waktu pelaksanaan *Acceptence Commitment Therapy* diharapkan sesuai dengan yang telah ditetapkan hayes yaitu setiap sesi dilakukan 1 minggu sekali agar dapat mengungkap permasalahan peserta lebih dalam.
 - b. Sebelum memulai sesi terapi diharapkan peneliti lebih memperhatikan kondisi lingkungan untuk meminimalkan suara agar suasana terapi lebih kondusif.