

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB IV, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat empat orang atau 40 % atlet *low vision* yang sudah mencapai keadaan *psychological well-being*, karena para atlet ini memiliki nilai yang tinggi di setiap *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka dapat mengevaluasi hidupnya secara positif, artinya ke empat subjek ini dapat bersikap positif pada dirinya, yaitu mengetahui dan menerima kekurangan maupun kelebihan pada diri mereka dan tidak menyesal dengan kehidupan di masa lalu, memiliki hubungan positif dengan sesama atlet dan orang lain, dapat mengarahkan dirinya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, dapat menguasai dan mengontrol lingkungan di sekitarnya, dapat memandang dirinya sebagai individu yang berkembang setiap waktunya dan memiliki rencana serta tujuan dalam menjalani kehidupannya.
2. Selain itu terdapat 60% atlet yang belum mencapai keadaan *psychological well being* yaitu para atlet yang memiliki nilai rendah dalam dimensi *psychological well-being*, yaitu pada subjek B memiliki nilai rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) dan dimensi otonomi (*autonomy*). Subjek D memiliki nilai rendah pada dimensi otonomi (*autonomy*). Subjek G

memiliki nilai rendah pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*). Subjek H memiliki nilai rendah pada dimensi otonomi (*autonomy*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Subjek I memiliki nilai rendah pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), otonomi (*Autonomy*) dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*). Subjek J memiliki nilai rendah dimensi tujuan hidup (*purpose ini life*).

3. Dari ke enam dimensi *psychological well-being*, terdapat dimensi yang memperoleh nilai tinggi dan dimensi yang memiliki nilai rendah. Dimensi yang memperoleh nilai tinggi adalah dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dengan nilai sebesar 100%. Artinya seluruh atlet ini dapat menguasai atau mengelola lingkungan disekitarnya agar sesuai dengan kebutuhan dirinya, hal ini dipengaruhi oleh faktor usia dan sosial ekonomi. Sedangkan untuk dimensi yang memiliki nilai rendah adalah dimensi otonomi (*autonomy*) dengan nilai sebesar 60%. Artinya sebagian dari atlet ini sulit untuk mengarahkan dirinya sendiri dan bergantung dengan bantuan orang lain dalam mengambil keputusan untuk kehidupannya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia.
4. Terdapat faktor-faktor yang mendukung atlet di NPCI mencapai *psychological well-being* yaitu dari evaluasi terhadap pengalaman hidup, dukungan sosial dan usia.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, terdapat saran yang diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi pertimbangan bagi pihak organisai NPCI dan bagi atlte *low vision* di NPCI Kota Bandung, antara lain :

1. Bagi ke enam atlet *low vision* yang belum mencapai *psychological well-being*, dimana memiliki nilai rendah dalam dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose ini life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*), diharapkan dapat meningkatkannya kembali, yaitu dengan melakukan evaluasi terhadap pengalaman hidup yang telah mereka lalui secara positif, seperti dengan mencari kegiatan lain di luar NPCI untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru yang lebih luas, mengikuti kegiatan keagamaan, menjalin relasi yang lebih banyak dengan orang lain bukan hanya dengan atlet yang berada di NPCI serta meningkatkan kepercayaannya kepada sahabat dan juga orang tua yang menjadi orang terdekat agar memiliki orang yang bisa diajak bertukar pikiran maupun perasaan.
2. Bagi pihak organisasi *National Parlympic Committee Indonesia* (NPCI) dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan pembinaan terhadap para atlet *low vision*, seperti pemberian dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Agar seluruh atlet dapat berada dalam keadaan *psychological well-being*.