

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa poin, antara lain:

1. Dalam *setting* kelompok dapat dilihat bahwa pelatihan pemaafan tidak memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasisiwi yang memiliki orangtua bercerai. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian kali ini ditolak.
2. Dalam analisis deskriptif ada beberapa subjek mengalami peningkatan kesejahteraan subjek yang diakibatkan pelatihan pemaafan.
3. Pengaruh pemaafan yang dihasilkan dapat bertahan dalam waktu yang relatif pendek dilihat dari skor *follow up* yang turun dibanding skor *posttest*.
4. Pengaruh pemaafan tidak bertahan lama akibat belum adanya komunikasi lebih lanjut antara orang tua dan subjek, sehingga akan lebih tepat jika pemaafan dilakukan setelah adanya mediasi antara orang tua dan subjek penelitian.

B. SARAN

Bagi peneliti selanjutnya:

1. Peneliti yang akan melakukan penelitian eksperimen diharapkan melakukan uji coba modul terlebih dahulu pada subjek yang akan dikenai perlakuan. Hal

ini ditujukan agar modul yang akan digunakan benar-benar teruji kesesuaiannya dengan subjek yang diberi perlakuan, sehingga mampu membantu secara maksimal.

2. Jarak antara pertemuan pertama dan selanjutnya dibuat lebih singkat untuk memudahkan peneliti mengontrol variabel diluar perlakuan. Jarak waktu yang diberikan antar pertemuan bertujuan agar subjek memahami dan mempraktekkan yang telah dipelajari. Namun, pemberian jarak ini memiliki kekurangan karena tidak adanya evaluasi untuk membahas langkah-langkah apa saja yang telah dilakukan subjek selama jeda hari tersebut, sehingga pemberian jeda hari kurang terkontrol.
3. Menjaga ketepatan waktu ketika pelatihan agar tidak terjadi keterlambatan.
4. Mengembangkan penelitian dengan melibatkan faktor lamanya perceraian yang terjadi pada orangtua sebagai salah satu pertimbangan untuk menentukan subjek, karena perbedaan kurun waktu terjadinya perceraian mungkin mempengaruhi kondisi subjek.
5. Menambah jumlah subjek yang dilibatkan dalam penelitian. Salah satu faktor yang membuat hasil analisis menggunakan program SPSS tidak menunjukkan adanya perbedaan namun pada hasil perhitungan manual menunjukkan adanya perbedaan adalah terlalu sedikitnya subjek yang digunakan. Program SPSS akan menunjukkan adanya perbedaan jika peningkatan yang dihasilkan sangat signifikan jika hanya menggunakan jumlah subjek yang sedikit.

Bagi subjek:

1. Kesejahteraan subjektif dapat meningkat ketika subjek mau mengungkapkan emosi negatif yang dipendam selama ini dan mencoba untuk berproses agar

emosi negatif yang dimiliki sedikit demi sedikit berkurang. Sehingga saran untuk subjek adalah subjek mau mengubah cara berpikir dan perilaku yang selama ini digunakan sebagai perwujudan emosi negatif yang dimiliki. Hal ini ditujukan agar selama proses pelatihan, subjek juga ikut melakukan proses dalam dirinya sendiri.

2. Subjek diharapkan secara sukarela berkomitmen untuk memaafkan sehingga subjek mampu melakukan penyesuaian emosi yang dapat menyebabkan kesejahteraan subjektif yang dimiliki subjek meningkat.
3. Subjek diharapkan mengerjakan keseluruhan tugas rumah yang diberikan oleh pelatih selama pelatihan pemaafan dengan sungguh-sungguh. Hal ini ditujukan agar subjek memiliki waktu untuk merenungkan yang telah dipelajari, sehingga proses pembelajaran lebih efektif.
4. Setelah berkomitmen untuk memaafkan, subjek diharapkan mampu terus melanjutkan proses secara konsisten. Hal ini ditujukan agar pelatihan pemaafan yang telah diberikan mampu membantu subjek secara efektif dalam mengatasi emosi negatif yang dimiliki.