

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini mengenai hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well being* pada korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran, yaitu :

1. Terdapat hubungan yang positif antara *forgiveness* dengan *psychological well being* pada korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran
2. Berdasarkan hasil uji kategorisasi variabel *forgiveness* dan *psychological well being* pada korban perselingkuhan lebih dominan berada dalam kategori tinggi
3. Berdasarkan uji perbedaan menunjukkan pada kategori usia, laki – laki memiliki nilai *psychological well being* yang tinggi dibandingkan perempuan. Sedangkan, perempuan memiliki tingkat *forgiveness* yang tinggi dibandingkan laki – laki. Pada kategori usia, responden yang berusia diantara 27 – 30 tahun lebih memiliki tingkat *forgiveness* dan *psychological well being* yang tinggi dibandingkan dengan usia 19 – 22 tahun dan 23 – 26 tahun. Pada kategori lama waktu berpacaran dapat diketahui *forgiveness* tidak dipengaruhi dari lamanya berpacaran seseorang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Sebaiknya pada penelitian ini melibatkan variabel lain selain *forgiveness* yaitu religiusitas, rasa Syukur, resiliensi, kebahagiaan, dan kualitas hubungan. Namun jika ingin melibatkan dua variabel yang sama maka dapat mempergunakan variabel mediasi atau moderasi mengingat pada hasil yang menunjukkan hubungan yang lemah pada kedua variabel tersebut.
2. Pada penelitian ini, peneliti hanya meneliti responden yang pernah menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Untuk

3. penelitian selanjutnya disarankan tidak hanya meneliti dalam konteks pacarana namun meninjau kembali fenomena dengan melibatkan korban perselingkuhan dalam hubungan pernikahan pada masa dewasa.
4. Sebagai bentuk penyetaraan, diharapkan untuk penelitian selanjutnya memperoleh kesetaraan jumlah responden baik laki – laki ataupun perempuan

5.2.2 Saran Praktis

Bagi dewasa awal yang pernah menjadi korban perselingkuhan dalam kategori rendah diharapkan untuk bisa memaafkan diri sendiri dan orang lain agar tidak menyimpan dendam dan membuat pikiran menjadi lebih positif serta selalu mementingkan kesejahteraan psikologis diri sendiri untuk meminimalisir dampak buruk dari perselingkuhan dengan cara untuk tetap bercerita mengenai keadaan diri sendiri pada orang lain dan tidak memendamnya sendirian, mengola emosi negatif, dan mengembangkan hubungan sosial yang positif.

Apabila berada pada kategori tinggi atau sedang diharapkan untuk tetap mempertahankan perilaku terpuji seperti memaafkan agar hidup menjadi lebih tenang dan terhindar dari stress dengan tetap mempertahankan perilaku memaafkan dapat membuat kesejahteraan psikologis menjadi lebih stabil. Menjaga kesejahteraan psikologis agar tetap stabil dengan cara menempatkan diri sendiri sebagai prioritas utama dan berlatih mindfulness untuk mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan memberikan ketenangan batin.