

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis yang diajukan tidak terbukti bahwa pemaafan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orang tua yang bercerai antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja korban perceraian sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pemaafan pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,050$). Hasil pengukuran *pre test* diperoleh nilai $X = 25,80$, kemudian berdasarkan pengukuran *post test* menunjukkan peningkatan dengan $X = 41,00$.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini membutuhkan waktu untuk menerapkan hasil pelatihan pemaafan dan memberikan pengaruh terhadap diri mereka sendiri, sehingga hasilnya dapat dilihat. Pada saat *pre test* ke *post test* pada kelompok eksperimen terlihat adanya peningkatan setelah 4 hari diberikannya pelatihan pemaafan. Dari yang tadinya skor kesejahteraan subjektifnya yang rendah menjadi sedang.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan terus melatih dan menerapkan pelatihan pemaafan yang diberikan saat pertemuan *online* dengan trainer pemaafan dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga kesejahteraan subjektif remaja korban perceraian semakin meningkat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Adanya manajemen waktu yang baik untuk meminimalisir terjadinya pengunduran waktu saat pelatihan. Ketepatan waktu sangat penting pada proses pelatihan karena akan berdampak pada kondisi dan mood subjek saat mengikuti proses pelatihan.
- b. Adanya pemberian *ice breaking* di sela-sela proses pelatihan agar peserta tidak jenuh.
- c. Memperhatikan variabel lain yang akan berpengaruh pada efek pelatihan, yaitu dengan cara menentukan subjek yang homogen. Kondisi subjek yang homogen ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi lamanya perceraian orang tua subjek dan tingkat permasalahan yang dialami subjek. Perbedaan tingkat permasalahan subjek ini turut mempengaruhi kondisi subjek pada saat pelatihan dan berpengaruh pada hasil penelitian.
- d. Mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel lain untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ditinjau dari faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

- e. Metode penelitian *online* dimana intervensi pemaafan antara trainer dan subjek penelitian tidak melakukan tatap muka secara langsung lebih dapat mempersiapkan penelitian untuk meminimalisir masalah teknis yang terjadi seperti masalah koneksi jaringan internet yang kurang stabil, menggunakan lebih dari 1 perangkat dengan berbeda profeder sehingga apabila jaringan terputus masih dapat dilanjutkan.