

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa para subjek memiliki pengalaman dalam memaafkan teman/sahabat. Hasil pengalaman yang terpapar memiliki arah positif sesuai dengan tahapan memaafkan menurut Luskin. Pengalaman memaafkan yang dilalui para subjek ada 4 (empat) tahap, yaitu: 1) Kesadaran bahwa diri anda dipenuhi kemarahan, 2) Kesadaran perasaan yang anda alami berbahaya bagi diri anda, 3) Memilih tindakan yang lebih bermanfaat, dan 4) Mengambil tindakan proaktif. Keempat tahap yang dilalui para subjek menggambarkan mereka telah mampu melewati masalah yang dihadapi dengan penuh kebijaksanaan. Apa yang mereka lewati dan cara mereka bertindak menunjukkan bahwa mereka dapat melihat realitas dengan baik. Hal ini sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Rogers dalam teorinya (Manusia yang Berfungsi Seutuhnya) bahwa individu dapat merasakan kebebasan batiniah ketika mereka memiliki keterbukaan terhadap pengalaman, bukan menolak atau menghindarinya namun memaknainya sebagai sebuah persepsi yang baru dalam menjalani kehidupan. Individu menjadi lebih kuat dalam memaknai emosinya, lebih kuat daripada individu yang memiliki sikap defensif.

B. Saran

1. Bagi hubungan pertemanan dan persahabatan

Bagi siapapun yang memiliki hubungan pertemanan dan persahabatan, hasil dari penelitian dapat memberi gambaran bagaimana pengalaman yang dilewati begitu bervariasi. Individu dewasa awal dapat belajar untuk memaknai pemaafan dan hubungan pertemanan maupun persahabatan lebih dalam dan lebih lugas. Individu bisa mengendalikan perasaannya sesuai tahapan – tahapan memaafkan yang juga disertai hasil penelitian dari para responden yang sudah menceritakan prosesnya, bahwa perasaan individu bahkan kedamaian yang dirasakan secara psikologis ditentukan bagaimana sikap yang diambil oleh individu.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam dan dengan bagian-bagian yang berbeda mengenai pengalaman memaafkan dan memberikan gambaran lebih lengkap mengenai perjalanan individu dewasa awal dalam memaknai pemaafan. Keterbatasan dari penelitian ini adalah alat pengumpul data berupa guide wawancara yang kurang mumpuni dan terbatas, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk tidak mengikuti guide wawancara pada penelitian ini namun dapat menyusun guide wawancara dengan dasar yang jelas berdasarkan teori yang dipilih agar lebih terfokus. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai topik yang sejenis dari sudut pandang lain.