

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY. Dimana semakin tinggi perilaku memaafkan yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi regulasi emosi yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah perilaku memaafkan yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah regulasi emosi yang dilakukannya. Kemudian dari hasil kategorisasi diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku memaafkan tinggi sebanyak 98 subjek (95.1%), sedang sebanyak 5 subjek (4.9 %), rendah sebanyak 0 subjek (0%). Untuk hasil kategorisasi mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 100 subjek (97%), sedang sebanyak 3 subjek (3%), dan rendah sebanyak 0 subjek (0%). Dari hasil perhitungan nilai determinasi ( $R^2$ ) diketahui kontribusi perilaku memaafkan terhadap regulasi emosi yakni sebesar 81.7%. sedangkan 18.3% yang mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa itu diluar dari perilaku memaafkan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa dapat terus mempertahankan dan meningkatkan perilaku memaafkan yang ada dalam diri, karena pada umumnya mahasiswa telah memiliki perilaku memaafkan dalam kategori tinggi dan sedang. Untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan perilaku memaafkan, mahasiswa dapat melakukan dengan cara memfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang diberikan, serta mengelola reaksi emosi dengan cara membangun pemikiran positif yang dilakukan oleh mahasiswa melalui sikap dan perilakunya. Sehingga hal tersebut dapat memberikan dampak positif bagi diri mahasiswa.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang perilaku memaafkan disarankan untuk mengembangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi regulasi emosi. Serta disarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan teori dan referensi yang terbaru pada teori perilaku memaafkan yang menurut peneliti masih terbatas.