

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan harga diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($Z = -2.214$ dengan $p = 0.032$ ($p < 0.050$)), kelompok eksperimen memiliki harga diri yang lebih tinggi (\bar{X} 38,20) daripada kelompok kontrol (\bar{X} 28,60). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan harga diri setelah subjek diberi *forgiveness therapy*. Pemberian *forgiveness therapy* kepada kelompok eksperimen berdampak pada peningkatan harga diri pada setiap subjek, hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan di dalam intervensi dapat membantu subjek menumbuhkan pikiran, perasaan dan emosi positif. Pikiran, perasaan dan emosi yang positif membantu subjek untuk memahami dan memandang peristiwa dan objek yang menyakiti dari sudut pandang yang berbeda, sehingga subjek dapat menumbuhkan perasaan menerima, berharga dan empati baik terhadap diri sendiri atau objek yang menyakiti dan hal ini meningkatkan harga diri subjek kelompok eksperimen.
2. Ada perbedaan tingkat harga diri pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah *forgiveness therapy* ($Z = -2.023$ dengan $p = 0.043$ ($p < 0.050$)). Sebelum diberikan *forgiveness therapy* tingkat harga diri subjek pada kelompok eksperimen \bar{X} 29,80, sedangkan setelah diberikan

forgiveness therapy tingkat harga diri subjek meningkat dengan skor *posttest* \bar{X} 38,20 dan *follow up* \bar{X} 42,20. Hal ini karena subjek telah terbebas dari kungkungan emosional dan sudah memiliki cara pandang yang baru terhadap peristiwa dan objek yang menimbulkan perasaan sakit dan rendah diri.

3. Subjek yang mampu melakukan proses pemaafan akan lebih mudah untuk membebaskan dirinya dari kungkungan emosional, kungkungan emosional seperti perasaan dendam, membenci, rasa marah, kecewa dan sakit hati yang memberikan pengaruh buruk bagi diri subjek. Ketika subjek mampu membebaskan diri dari kungkungan emosional, maka subjek secara otomatis mampu merubah cara berpikir dan berperilaku. Subjek mampu memandang objek pemaafan, peristiwa yang dialaminya dan memandang dirinya sendiri dari sudut pandang yang berbeda dan lebih positif. Subjek dapat berperilaku dan bersikap dengan lebih adaptif dengan tidak lagi menghindari objek pemaafan, melakukan hubungan sosial dan menerima kritikan dan masukan dari orang lain. Setelah mampu menumbuhkan perasaan berharga dan berarti dalam dirinya, mampu memberikan penilaian dan penghargaan yang positif kepada orang lain terutama objek pemaafan, serta bersikap lebih optimis dengan memiliki tujuan dan harapan hidup yang baru, maka subjek dapat mencapai setiap aspek-aspek dari harga diri yang baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan khususnya kepada subjek penelitian dan juga kepada peneliti selanjutnya. Saran tersebut diantaranya:

1. Kepada subjek penelitian

Kepada subjek penelitian, diharapkan dapat terus menggunakan *forgiveness* sebagai salah satu cara untuk membantu subjek melepaskan diri dari kungkungan emosi negatif.

2. Bagi Psikolog di LK3 Teratai Yogyakarta

Forgiveness therapy dapat dipertimbangkan sebagai intervensi dan metode yang cukup layak untuk digunakan dalam membantu mengembalikan dan meningkatkan harga diri serta kesejahteraan psikologis pada klien istri dengan KDRT.

3. Kepada peneliti selanjutnya

- a. Proses pemberian perlakuan sebaiknya dilakukan di ruangan yang kondusif dari segi penerangan, udara, perlengkapan, dan meminimalisir gangguan seperti suara-suara dari luar ruangan.
- b. Pentingnya membuat peraturan kelompok yang jelas, tegas, serta dapat disepakati bersama sebelum memulai proses terapi, agar setiap subjek dapat berkonsentrasi dan fokus pada setiap kegiatan terapi tanpa ada kegiatan lain yang dapat mengalihkan fokus subjek seperti *handphone*.