

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa anak korban perceraian menganggap perceraian orang tua adalah sumber rasa sakit sehingga setelah perceraian terjadi hubungan antara anak dan orang tua menjadi terganggu dan tidak harmonis. Dampak dari perceraian yang terjadi antara lain anak menjadi kehilangan rasa percaya diri, tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita, menjadi sulit untuk berkomunikasi dengan orang tua karena dihalangi oleh keluarga sambung, mendapatkan perlakuan kasar sebagai pelampiasan kekesalan orang tua, menganggap perceraian adalah aib, bingung dengan kehidupan di masa depan, merasa kehilangan dan terabaikan, serta membuat anak menjadi sulit percaya dengan lawan jenis dan sulit untuk membangun kedekatan batin dengan orang lain.

Ketiga partisipan mampu memaafkan perceraian orang tua. Masing – masing partisipan memiliki pengalaman yang unik dalam prosesnya memberikan pemaafan kepada orang tua. Ketiga partisipan mampu untuk mengungkapkan perasaan marah dan kecewa yang dirasakan, mampu membuat keputusan untuk memaafkan orang tua dengan mencoba melihat kembali masa lalu serta melihat apa yang akan terjadi di masa depan dan memutuskan untuk memaafkan, secara aktif mengusahakan tindakan untuk memberikan maaf kepada orang tua, dan melepaskan perasaan dendam, marah, dan ketidaknyamanan.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran dari peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi partisipan

Partisipan diharapkan mampu untuk tetap berproses menjadi individu yang lebih baik dan mengambil hal baik dari pengalaman memaafkan yang sudah dilalui.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu lebih baik lagi dalam menggali data agar hasil penelitian menjadi lebih kaya serta mampu untuk mengungkap bagaimana *mindfulness* dan *self love* mampu membantu partisipan dalam proses memaafkan orang tua yang bercerai sehingga ilmu psikologi tentang memaafkan menjadi lebih lengkap.