

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa;

1. Terdapat perbedaan penerimaan diri perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi pemaafan. Tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
2. Terdapat perbedaan tingkat penerimaan diri pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran (kelompok eksperimen) sebelum dan setelah diberikan terapi pemaafan. Skor penerimaan diri setelah diberikan terapi pemaafan lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan terapi pemaafan

#### **B. Saran**

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

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dengan pemaafan, para perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran dapat memiliki pengertian dan perspektif baru yang lebih positif tentang dirinya dan pengalaman tidak menyenangkan

sehingga emosi yang muncul pun menjadi lebih positif seperti lebih semangat, bahagia, hangat, menerima, dan tenang. Hal ini dapat membuat subjek tidak lagi mengkritik kekurangan diri dan mulai menerima segala yang ada dalam diri merupakan individu yang memiliki penerimaan diri yang baik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyarankan agar pada peserta tetap melanjutkan dan mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari dalam terapi pemaafan.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah durasi pertemuan untuk lebih meningkatkan dan mengoptimalkan terapi yang diberikan kepada peserta. Selanjutnya, disarankan untuk memberikan lembar kontrol yang perlu diisi peserta pada saat *post-test* dan *follow up*, dengan tujuan untuk menambah dinamika psikologis terkait perubahan yang dialami peserta setelah mendapat terapi pemaafan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan dan mengantisipasi bias akibat efek *testing* dari pengukuran berulang.