

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan tingkat pemaafan pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan pelatihan empati (*pretest*,  $\bar{X} = 36.40$ ) dan sesudah diberikan pelatihan empati (*posttest*,  $\bar{X} = 63.40$ ) dengan koefisien  $Z = -2.023$  dan  $p = 0.043$  ( $p < 0.050$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan pemaafan setelah subjek diberi pelatihan empati. Pemberian pelatihan empati kepada kelompok eksperimen berdampak pada peningkatan pemaafan pada setiap subjek, hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan di dalam intervensi dapat membantu subjek mengidentifikasi pikiran, perasaan dan perilaku yang ada dari sebuah peristiwa, menerima keadaan diri sendiri dan pengalaman menyakitkan, serta memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh pihak yang menyakiti sehingga pihak yang menyakiti bisa melakukan tindakan kekerasan, sehingga subjek dapat menumbuhkan perasaan menerima, berharga dan empati baik terhadap diri sendiri atau objek yang menyakiti dan hal ini meningkatkan pemaafan.
2. Subjek yang mampu melakukan proses empati akan lebih mudah untuk memaknai sebuah peristiwa yang terjadi. Empati mengajarkan orang yang tersakiti untuk mencoba dan melihat kenapa mereka (pihak yang menyakiti) harus mengatakan dan melakukan apa yang mereka katakan

dan lakukan. Sejah orang yang tersakiti mengerti bagaimana dan kenapa seseorang yang menyakiti hatinya bisa mencapai sudut pandang mereka atau bertindak sesuai dengan keinginan mereka, orang yang tersakiti mungkin akan menemukannya dalam dirinya hal-hal untuk memaafkan perilaku orang yang telah menyakitinya sehingga “luka perasaan” antara lain: perasan kecewa, sedih, jengkel, kesal, marah, benci, merasa dihina, tidak dihargai, direndahkan, sakit hati, dan dendam dapat berkurang.

### **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 Praktisi

Modul pelatihan empati dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada korban kekerasan dalam hubungan pacaran untuk meningkatkan pemaafannya.

#### 2. Kepada peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding karena sulitnya mencari subjek dengan karakteristik korban dalam kekerasan dalam hubungan pacaran. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan kelompok pembanding yakni kelompok kontrol yang bertujuan untuk melihat pengaruh perbandingan antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan.