

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk memaafkan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pemaafan yang dimiliki individu, maka tingkat kesejahteraan psikologis pada individu cenderung tinggi.

Pemaafan berperan dalam membantu individu menerima keadaan, mengurangi beban psikologis, dan mendorong proses pemulihan diri setelah berakhirnya hubungan romantis. Meskipun pemaafan hanya memberikan kontribusi rendah terhadap kesejahteraan psikologis, hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi, seperti dukungan sosial atau lainnya.

Mayoritas subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, terutama individu yang telah melalui masa putus cinta selama empat hingga enam bulan. Hal ini mendukung teori bahwa waktu menjadi faktor penting dalam proses pemulihan diri, di mana individu secara bertahap dapat berdamai dengan masa lalu dan meningkatkan kembali kesejahteraan psikologisnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi subjek penelitian

Bagi individu yang sedang menghadapi putus cinta, mengembangkan sikap pemaaf dapat menjadi langkah penting untuk pulih dan bangkit kembali. Memaafkan bukan berarti melupakan atau membenarkan kesalahan, melainkan memilih untuk melepaskan beban dan memberi ruang bagi diri sendiri untuk tumbuh. Seperti memberikan waktu dan ruang kepada diri sendiri untuk merenung dengan ingat nilai diri agar tidak menyalahkan diri sendiri ataupun pelaku secara terus-menerus, melakukan refleksi dengan kegiatan spiritual, belajar untuk tidak menyimpan dendam kepada pelaku yang telah menyakiti, mencoba memahami situasi melalui sudut pandang orang lain agar membantu meredakan kemarahan. Dengan begitu seseorang dapat perlahan belajar menerima kenyataan, menemukan ketenangan batin, dan membangun kembali kesejahteraan dalam hidupnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial atau kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup. Selain itu, pendekatan seperti wawancara mendalam dapat digunakan untuk menggali lebih jauh pengalaman pribadi individu setelah putus cinta, sehingga memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai proses

pemulihan psikologis yang dialami.