

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan pemaafan pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Arah hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi, maka semakin tinggi tingkat pemaafan pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Hasil tambahan dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden penelitian berada pada kategori sedang baik pada variabel kematangan emosi maupun variabel pemaafan. Selain itu, hasil analisis kontribusi menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi memiliki 12.5% pengaruh terhadap pemaafan, adapun sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan emosi dinilai sebagai salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya mengontrol tinggi rendahnya pemaafan dengan tujuan yang diharapkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dengan pemaafan pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Maka dari itu disarankan kepada individu dewasa awal untuk meningkatkan kematangan emosi pada diri dengan melakukan pengelolaan emosi dan meditasi guna memperbaiki kemampuan individu dalam pemaafan.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian dengan metode yang berbeda sehingga dapat melihat sebab-akibat dari sebuah variabel dan melakukan penelitian dengan variabel lain yang menjadi faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya pemaafan, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, kepribadian.