

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *interpersonal forgiveness* dengan *subjective well-being* pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *interpersonal forgiveness* dengan *subjective well-being*. Hubungan positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *interpersonal forgiveness* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *interpersonal forgiveness*, maka *subjective well-being* cenderung semakin rendah. Namun demikian, kekuatan hubungan yang diperoleh tergolong sangat lemah, sehingga *interpersonal forgiveness* bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran. Kesimpulan tersebut diperkuat oleh hasil analisis tambahan berupa regresi linear sederhana. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *interpersonal forgiveness* secara keseluruhan memiliki kontribusi yang sangat kecil terhadap *subjective well-being*. Dengan demikian, *interpersonal forgiveness* baik secara keseluruhan maupun berdasarkan ketiga dimensinya memiliki kemampuan prediktif yang lemah terhadap *subjective well-being* pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan peneliti, sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, individu yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan pacaran diharapkan dapat mengembangkan kemampuan *interpersonal forgiveness* sebagai salah satu upaya meningkatkan *subjective well-being*. Pemaafan dapat dilakukan dengan mengurangi keinginan untuk membalas dendam, serta melepaskan emosi negatif yang muncul akibat pengalaman perselingkuhan. Meskipun memaafkan tidak selalu berarti melanjutkan hubungan dengan pasangan yang telah berselingkuh, kemampuan tersebut dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin, mengurangi beban emosional, serta meningkatkan kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mampu meningkatkan *subjective well-being* pada individu yang mengalami perselingkuhan, seperti dukungan sosial, kebersyukuran, personality, self esteem, dan spiritualitas (Dewi & Nasywa, 2019). Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas karakteristik responden sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas