

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. S dan I telah melewati beberapa unit dalam fase *forgiveness*. S telah menyadari bahwa dirinya beraksi terhadap kejadian ketidakadilan dengan emosi-emosi negatif (unit 2), membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan ibu saat ini (unit 6), ada hal yang berubah secara negatif pada dirinya (unit 7), mengakui dengan kesungguhan hati bahwa strategi yang dipakainya selama ini untuk menyembuhkannya secara emosional tidaklah berhasil (unit 9), mempertimbangkan *forgiveness* sebagai pilihan (unit 10), mau untuk memaafkan ibu (unit 11), mampu memahami latar belakang ibu (unit 12), mau berempati pada ibu (unit 13), rela berbagi dalam pengalaman duka yang dilalui ibu (unit 14), mengembangkan pemahaman mengenai memaafkan dengan terlibat dalam jaringan dukungan interpersonal (unit 18), dan tujuan hidup baru telah muncul (unit 19). Sedangkan I telah menyadari bahwa dirinya beraksi terhadap kejadian ketidakadilan dengan emosi-emosi negatif (unit 2), mengakui rasa malu (unit 3), menyadari adanya pengulangan akan ibu dan kejadian ketidakadilan dalam pikirannya (unit 5), ada hal yang berubah secara negatif pada dirinya (unit 7), ada perubahan pandangan terhadap dunia

(unit 8), mengakui dengan kesungguhan hati bahwa strategi yang dipakainya selama ini untuk menyembuhkannya secara emosional tidaklah berhasil (unit 9), mau untuk memaafkan ibu (unit 11), mampu memahami latar belakang ibu (unit 12), rela berbagi dalam pengalaman duka yang dilalui ibu (unit 14), mengembangkan pemahaman mengenai memaafkan dengan terlibat dalam jaringan dukungan interpersonal (unit 18), dan tujuan hidup baru telah muncul (unit 19).

2. S dan I belum melewati beberapa unit dalam fase *forgiveness*. S belum melakukan pemeriksaan *defense* psikologis (unit 1), rasa malu masih mempengaruhi kehidupan S secara negatif (unit 3), belum menyadari bahwa emosi yang berlebihan menghabiskan energinya dan mengubah kebiasaan akan kesehatan (unit 4), belum ada penurunan frekuensi pemikiran negatif akan pelaku dan kejadian saat ditinggalkan (unit 5), belum menyadari bahwa dirinya membuat kesimpulan mengenai ketidakadilan hidup (unit 8), belum menemukan makna dari proses memaafkan (unit 16), belum mengembangkan kesehatan psikologis dan merasa “lepas” (unit 20). I belum melakukan pemeriksaan *defense* psikologis (unit 1), belum menyadari bahwa emosi yang berlebihan menghabiskan energinya dan mengubah kebiasaan akan kesehatan (unit 4), belum menyadari bahwa ia membandingkan kondisinya dengan kondisi ibu setelah meninggalkannya (unit 6), tidak mempertimbangkan untuk memaafkan ibu (unit 10), belum ada empati (unit 13), belum memberi “hadiah” pada ibu (unit 15), belum menemukan makna dari proses

memaafkan (unit 16), belum mengenali bahwa dirinya pernah membutuhkan maaf dari orang lain (unit 17), belum mengembangkan kesehatan psikologis dan merasa “lepas” (unit 20).

3. Persamaan kedua partisipan adalah mereka telah menyadari bahwa mereka beraksi terhadap kejadian ketidakadilan dengan emosi-emosi negatif (unit 2), ada hal yang berubah secara negatif pada diri mereka (unit 7), mengakui dengan kesungguhan hati bahwa strategi yang dipakainya selama ini untuk menyembuhkannya secara emosional tidaklah berhasil (unit 9), mau untuk memaafkan ibu (unit 11), mampu memahami latar belakang ibu (unit 12), rela berbagi dalam pengalaman duka yang dilalui ibu (unit 14), mengembangkan pemahaman mengenai memaafkan dengan terlibat dalam jaringan dukungan interpersonal (unit 18), dan tujuan hidup baru mereka telah muncul (unit 19), namun mereka belum mengevaluasi *defense* (unit 1) dan belum mengembangkan kesehatan psikologis (unit 20), serta pada unit 4 kedua sampel tidak menunjukkan tingkah laku menyadari emosi yang berlebihan terhadap kejadian saat dirinya ditinggalkan yang dapat menghabiskan energi.
4. S dan I mengalami *feedbackloops* ke unit 1 (evaluasi *defense*), namun S lebih sering mengalami *feedbackloops* ke unit 1 dibandingkan dengan I, karena konflik yang dialami S lebih kuat dibandingkan dengan I. *Defense* yang digunakan S adalah rasionalisasi, supresi, dan represi. *Defense* yang digunakan I adalah rasionalisasi, supresi, dan denial.

5. Konflik yang dialami S adalah S sebenarnya masih tidak terima ditinggalkan di panti asuhan, namun secara agama S tidak diperbolehkan marah pada ibu, terutama karena S merasa hubungannya dengan ibu menjadi lebih dekat. Sedangkan konflik yang dialami I adalah I masih marah pada ibu karena meninggalkannya di panti asuhan, namun I berpikir bahwa ibu melakukan tindakan yang benar sehingga dapat bersekolah walaupun I merasa hubungannya dengan ibu tidak dekat karena ibu mudah marah.
6. Kedua partisipan dapat menemukan makna dari ditinggalkannya dirinya di panti asuhan, namun mereka belum menemukan makna dari proses memaafkan, karena para partisipan masih menggunakan *defense*, yaitu supresi, dalam memaafkan ibu, sehingga terjadi *pseudoforgiveness*.
7. Kedua partisipan memiliki kualitas pengalaman memaafkan yang berbeda yang dapat mempengaruhi keputusan mereka untuk memaafkan ibu. S merasa dirinya lebih sering meminta maaf jika ada masalah dengan orang lain, terlepas dari siapa yang bersalah. I mengetahui bahwa dirinya pernah berbuat salah pada anggota keluarga, namun tidak pernah meminta maaf karena gengsi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan dengan menyadari adanya keterbatasan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti merasa perlu mengajukan beberapa saran, yaitu :

### 5.2.1 Saran Penelitian Lanjutan

1. Diadakan penelitian lanjutan yang mengkombinasikan studi kasus dan deskriptif yang mengukur sejauh mana fase *forgiveness* yang dilalui dan derajat *forgiveness*, sehingga dapat diketahui hubungan antara derajat kesediaan dengan dinamika fase *forgiveness* yang dapat membantu peneliti menentukan pilihan bantuan untuk partisipan dengan lebih spesifik.
2. Diadakan penelitian lanjutan yang ditujukan untuk mengetahui kontribusi faktor yang mempengaruhi *forgiveness*, yaitu sudah berapa lama kejadian tersebut berlalu, terhadap fase *forgiveness* agar dapat lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika fase *forgiveness* pada remaja di panti asuhan yang masih memiliki ibu.

### 5.2.2. Saran Praktis

1. Konselor Panti Asuhan “X” memberikan bimbingan dan konseling pada S mengenai masalah yang berhubungan dengan ibu, agar S dapat melihat permasalahannya serta melewati proses yang berhubungan dengan memaafkan ibu dan tidak banyak menggunakan *defense*. Selain itu konselor juga melatih S untuk berdiskusi dengan orang lain yang terlibat masalah dengannya, agar mendapatkan *feedback*, sehingga S lebih berani mengungkapkan pendapat.
2. Konselor Panti Asuhan”X” memberikan bimbingan dan konseling pada I mengenai masalahnya yang berhubungan dengan ibu, agar dapat diarahkan dalam mengolah emosinya. Selain itu konselor melatih I untuk dapat

berdiskusi dengan orang lain yang terlibat permasalahan dengannya, termasuk ketidaksukaan I pada orang tersebut, agar I dapat mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih sesuai dengan harapan lingkungan.

3. Konselor Panti Asuhan “X” memberikan masukan pada ibu dalam berkomunikasi dengan S, agar lebih mengekspresikan kasih sayang dan mendukung S dalam mengungkapkan pendapat, sehingga dapat membantu S dalam proses memaafkan. Selain itu kepada ibu diberi masukan untuk dapat mendengarkan pendapat I dan mendiskusikannya, supaya ibu lebih memahami I serta dapat menjalin relasi yang lebih hangat.