

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang *self forgiveness* dan *meaning in life* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba, maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel *psychological well being* dengan *self forgiveness* yaitu dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang artinya adalah semakin tinggi *self forgiveness* pada pecandu narkoba, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* pada pecandu narkoba. Sebaliknya, jika semakin rendah *self forgiveness* pecandu narkoba, maka semakin rendah pula *psychological well being* pada pecandu narkoba. Kemudian hasil penelitian dari variabel *Psychological Well Being* dengan *Meaning in Life* yaitu dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang artinya adalah semakin tinggi *Meaning in Life* pada pecandu narkoba, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* pada pecandu narkoba. Sebaliknya, jika semakin rendah *meaning in life* pada pecandu narkoba, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well being* pada pecandu narkoba. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada :

1. Subjek penelitian
Saran bagi subjek penelitian diharapkan untuk lebih berusaha untuk meningkatkan perilaku pemaafan baik terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi serta berusaha untuk melakukan hal-hal yang positif sehingga dapat menjadikan hidup lebih berkualitas, selain itu mempertahankan nilai kebermaknaan hidup dengan cara selalu berusaha mengembangkan relasi sosial yang lebih baik dengan orang-orang yang ada disekitar. Misalnya mengikuti kegiatan-kegiatan positif, menjaga kesehatan dengan berolahraga, ataupun menjadi relawan.
2. Peneliti selanjutnya
Saran bagi peneliti selanjutnya, disarankan mampu menggunakan metode penelitian lainnya. Seperti menggunakan metode kualitatif sehingga bisa lebih dalam untuk meneliti mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being* pada pecandu narkoba. Seperti faktor dukungan sosial, religiusitas, dan stres.

Halaman ini Senagaja Dikosongkan

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, M & Felicia, dkk. (2021). Hubungan antara *Forgiveness* dan *Psychological Well Being* pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*. Vol. 2 (No. 1) : 61-67
- Arikunto, S. (2002) *Prosedur Penelitian – Edisi V*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guildford.
- Desrianti, Ane Putri & Rida Yanna Primanita. (2022). Hubungan *Forgiveness* dengan *Meaning in Life* Pada Penyalahguna Napza di Sumatera Barat. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/download/12751/4930>
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 334–341. <https://doi.org/10.1037/a0034393>
- Frankl, V. E. (2008). *Man’s Search for Meaning : The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. Rider.
- Fridaynti. (2013). Pemaknaan Hidup (*Meaning in Life*) dalam Kajian Psikologi. *Psikologika*. 18 (2).
- Guildford, J. P.(1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Education*, 3rd Ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Handayani, Ninuk. D. P. (2021). Hubungan Antara Pemaafan Diri dengan Kesejahteraan Psikologi pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. *Jurnal Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unisuula (KIMU) 5*: Universitas Islam Semarang. ISSN. 2720-9148.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Leontiev, D. A. (2005). Three Facets of Meaning. *Journal of Russian & East European Psychology*, 43(6), 45–72. <https://doi.org/10.1080/10610405.2005.11059270>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

- McCullough, M.E., dkk. 2003. Forgiveness, For bearance and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Relate Dinterpersonal Motivations. *Journal Of Personality And Social Psychology*.
- Raudatussalamah dan Reni Susanti. (2014). Pemaafan (*Forgiveness*) dan *Psychological Well Being* pada Narapidana Wanita. *Jurnal Marwah Vol XIII* No. 2.
- Riadi, Muchlisin. (2021). Memaafkan / Forgiveness (Pengertian, Aspek, Jenis, Tahapan dan Faktor yang Mempengaruhi). Diakses pada 10/12/2023, dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/04/memaafkan-forgiveness.html>
- Saeteros, David. (2022). *The Meaning in Life: A Psychological Approach*. Diunduh tanggal 5 September 2023 dari: <https://www.byarcadia.org/post/the-meaning-in-life-a-psychological-approach>
- Saputri, Syelawati Saputri (2021) Hubungan self-forgiveness dengan meaning in life pada dewasa awal pelaku self-harm (nonsuicidal self-injury) / Syelawati Saputri. Diploma thesis, Universitas Negeri Malang. <https://repository.um.ac.id/192573/>
- Snyder, C. R (ed), Lopez, Shane J (ed), Edwards, Lisa M (ed), Marques, Susana C (ed). (2016). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Britania Raya: Oxford University Press.
- Streger, M. F. (2009). Meaning in Life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 679-687). Oxford University Press.
- Thompson, L.Y., dkk. 2005. Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations. *Journal of Personality*.
- Wade, N.G., & Worthington, E.L. 2005. In Search of A Common Core: A Content Analysis of Interventions To Promote Forgiveness. Educational Publishing Foundation, Vol.42.