

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dapat disimpulkan dari penelitian ini, bahwa peneliti menemukan temuan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data dari 44 responden terkait variabel memaafkan, diperoleh informasi bahwa skor responden tersebar ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa terdapat 24 responden (54,55%) yang tergolong dalam kategori tinggi, 7 responden (15,91%) berada pada kategori sedang, serta 5 responden (11,36%) masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Di sisi lain, terdapat 6 responden (13,64%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah, dan hanya 2 responden (4,5%) yang berada pada kategori rendah, dengan nilai minimum sebesar 22,00 dan nilai maksimum sebesar 83,00, *range* 61,00, Standar deviasi variabel memaafkan sebesar 17,19, rata-rata skor (*mean*) 62,6136. Dari hasil tersebut dijelaskan bahwa variabel memaafkan berada dalam kategori tinggi.
2. Hasil analisis data dari 44 responden terkait variabel kesehatan mental, diperoleh bahwa skor responden tersebar dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden (70,45%) termasuk dalam kategori tinggi, kemudian terdapat 4 responden (9,09%) yang berada pada kategori sedang, serta 6 responden (13,64%) yang tergolong sangat tinggi. Sementara itu, terdapat 2 responden (4,55%) dalam kategori rendah, dan hanya 1 responden (2,27%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah, serta nilai minimum sebesar 38,00 dan nilai maksimum sebesar 101,00, *range* 63,00. Dari hasil tersebut dijelaskan bahwa variabel kesehatan mental berada dalam kategori tinggi.
3. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson, memperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,595 dengan tingkat signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001, yang berada di bawah batas taraf signifikansi 0,05. Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel X dan variabel Y. Berdasarkan acuan pada tabel koefisien korelasi, nilai $r = 0,595$ dikategorikan cukup kuat, yang berarti bahwa semakin tinggi skor pada variabel X, maka akan diikuti dengan peningkatan skor pada variabel Y, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diterima.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan para remaja dapat lebih memahami pentingnya memaafkan sebagai bentuk penerimaan diri dan cara untuk menjaga kesehatan mental setelah mengalami pengalaman emosional seperti putus cinta. Selain itu, remaja juga perlu memahami edukasi mengenai dampak negatif dari pacaran di usia muda, seperti munculnya stres, kekecewaan, dan gangguan emosional yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis. Dengan memahami larangan pacaran dalam ajaran agama, remaja diharapkan mampu mengalihkan energi dan perhatian pada kegiatan yang lebih positif, seperti pengembangan diri, pendidikan, dan keagamaan.

2. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Orang tua diharapkan dapat memberikan bimbingan dan pengawasan yang bijaksana terhadap pergaulan anak, serta menanamkan nilai-nilai agama dan moral sejak dini. Edukasi tentang larangan pacaran perlu disampaikan dengan pendekatan yang penuh kasih sayang agar anak memahami alasan dan manfaatnya, bukan sekadar larangan tanpa penjelasan. Dengan demikian, keluarga dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi remaja dalam mengelola emosi serta mengembangkan kemampuan memaafkan.

3. Bagi Lembaga Pendidikan dan Masyarakat

Sekolah dan lembaga keagamaan diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan pembinaan remaja seperti penyuluhan tentang kesehatan mental, pengendalian emosi, dan pentingnya memaafkan. Edukasi mengenai bahaya pacaran dan dorongan untuk membangun hubungan yang sehat sesuai tuntunan agama juga penting diberikan. Program ini diharapkan dapat membantu remaja memahami makna cinta dalam konteks yang lebih luas dan bertanggung jawab.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian berikutnya dapat memperluas variabel lain yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, seperti religiusitas, dukungan sosial, atau kontrol diri, serta melibatkan subjek dari berbagai daerah untuk memperkaya hasil penelitian.