

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada mantan pecandu narkoba. Hal ini berarti tingkat *psychological well-being* mantan pecandu narkoba dapat dipengaruhi oleh *self-forgiveness*. Pengaruh *self-forgiveness* terhadap *psychological well-being* mantan pecandu narkoba adalah sebesar 25,4%. Berdasarkan analisis deskriptif didapatkan hasil bahwa gambaran masing-masing kategorisasi *self-forgiveness* pada mantan pecandu narkoba tinggi, sejalan dengan *psychological well-being* yang juga berada pada kategori tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan saran yang diusulkan untuk dapat menjadi bahan pertimbangan atau masukan kepada berbagai pihak berkaitan dengan *self-forgiveness* dan *psychological well-being* pada mantan pecandu narkoba.

5.2.1 Saran Metodologis

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengambilan data secara *online* dengan menyebarkan *link google form* kepada mantan pecandu narkoba. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan pengambilan data dengan menyebarkan kuisioner secara *offline* untuk meminimalisir terjadinya bias terhadap partisipan penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran praktis bagi pihak terkait, yaitu:

1. Penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dari pemaafan diri terhadap kesejahteraan diri pada mantan pecandu narkoba. Oleh karena itu, mantan pecandu narkoba diharapkan dapat menerima kenyataan bahwa masa lalu telah terjadi dan tidak dapat diubah. Namun hal tersebut dapat dijadikan sebagai pelajaran agar senantiasa untuk tetap menerima diri sendiri, menjadikan kesalahan tersebut sebagai pengalaman, serta senantiasa untuk tetap berkembang secara positif kedepannya.
2. Bagi keluarga dan orang terdekat diharapkan dapat menghindari stigma dan diskriminasi kepada mantan pecandu narkoba agar mengurangi beban emosional mantan pecandu narkoba. Keluarga dan orang terdekat juga diharapkan untuk dapat memberi dukungan agar mantan pecandu narkoba tidak terus menyalahkan diri sendiri dan dapat berkembang menjadi lebih produktif kedepannya.
3. Bagi pemerintah atau lembaga terkait diharapkan dapat mempertahankan program-program terkait yang telah ada dalam rangka memberikan dukungan berupa pengembangan diri agar kesejahteraan psikologis dari mantan pecandu narkoba menjadi lebih baik.