

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, berdasarkan 2 teknik *self healing* dengan metode *forgiveness* yaitu meditasi cinta kasih dan emosi negatif, mengalirkan, dan membuangnya. Kelima subjek dapat memenuhi teknik tersebut dengan frekuensi yang berbeda.
2. Faktor yang mempengaruhi tercapainya metode *forgiveness* sebagai *self healing* dalam menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, hal ini terdapat dua faktor yang mempengaruhi metode *forgiveness* sebagai *self healing* yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang muncul seperti keyakinan diri sendiri dan pemaknaan peristiwa dan faktor eksternalnya adalah kualitas hubungan dengan orang lain dan dukungan dari lingkungan sekitar.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang pentingnya *self healing* untuk menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi, selain itu penelitian ini diharapkan dapat

memberikan manfaat untuk mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri untuk dapat melakukan *self healing* dengan metode *forgiveness* dalam menghadapi stres saat menyelesaikan skripsi sehingga mampu melanjutkan dan menyelesaikan skripsi dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang *self healing* dengan metode *forgiveness*, selain itu bagi peneliti selanjutnya untuk memepertimbangkan beberapa kelemahan dalam penelitian ini agar dijadikan perhatian, yakni beberapa kelemahan antara lain dalam keterbatasan kemampuan peneliti untuk menyampaikan serta keterbatasan kemampuan dalam menciptakan instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas yang lebih handal, pemilihan tempat yang tepat untuk melakukan penelitian, dan kondisi dari sampel yang akan di teliti.