

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.01. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara, maka hasil yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

1. Beberapa penyebab putus cinta subjek yaitu berasal dari diri sendiri, faktor sosial, kegagalan dalam komitmen, orang ketiga, perasaan kecemburuan, hilangnya kepercayaan, perasaan kebosanan dan komunikasi yang buruk.
2. Dampak psikologis yang dialami oleh remaja pasca putus cinta, ada dua, antara lain:
  - a) Dampak psikologis negatif: subjek mengalami adanya perasaan kacau (labil), stress, adanya perasaan kecemasan, tidak adanya semangat dalam beraktivitas, adanya perasaan ketakutan dan penyesalan dalam berpacaran setelah mengalami putus cinta, serta adanya perasaan kebencian.
  - b) Dampak psikologis positif: subjek lebih meningkatkan tingkah laku beragama dan memiliki kepercayaan diri, serta dapat menyesuaikan diri ketika mengalami putus cinta.
3. Inti makna putus cinta pada ketiga subjek yaitu seluruh subjek ketika putus cinta mendapatkan pengalaman sebagai bentuk pembelajaran agar bisa memaafkan kesalahan orang lain, untuk lebih memperbaiki diri

sendiri dan lebih bersyukur terhadap permasalahan yang ada di kehidupan.

## **6.02. Saran**

### **6.02.01. Bagi Orang Tua**

Bagi orang tua, agar lebih peka terhadap perkembangan anak dan lebih memberikan perhatian terhadap anaknya.

### **6.02.02. Bagi subjek peneliti**

Peneliti berharap subjek 1 untuk lebih bisa memiliki kepercayaan dan penyesuaian diri ketika mengalami putus cinta, agar kehidupan kedepan bisa lebih baik dan tidak ada hal negatif yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk subjek 2 agar lebih dapat mengontrol emosi dan memperbaiki komunikasi supaya tidak ada kesalahpahaman. Untuk subjek 3 untuk lebih menghilangkan sifat yang mudah merasakan kebosanan, agar tidak memunculkan adanya perasaan kejenuhan di dalam sebuah hubungan.

### **6.02.03. Bagi remaja putus cinta**

Bagi remaja yang mengalami putus cinta untuk tetap lebih berfikir ke hal yang positif agar terhindar dari dampak negatif yang akan merugikan diri sendiri untuk ke masa yang akan datang.

### **6.02.04. Bagi peneliti selanjutnya**

Dalam penelitian selanjutnya, diharapkan menggunakan banyak referensi, untuk menggali lebih dalam mengenai dampak psikologis yang dialami oleh remaja pasca putus cinta dan

menambah pengetahuan mengenai hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

