

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.01. Kesimpulan

Berdasarkan temuan di lapangan, diketahui bahwa tidak semua lesbian melakukan jenis *coping* tidak sehat. Temuan di lapangan membuktikan bahwa lesbian juga kerap memilih untuk melakukan *coping stress* yang sehat seperti olahraga, menikmati waktu sendiri, manajemen waktu, menyeimbangkan waktu bermain dan bekerja, serta melakukan hal – hal lain yang memang menyenangkan bagi mereka.

Jenis *coping* yang dilakukan dan cukup efektif dalam mengatasi *stress* adalah jenis *coping* yang sehat. Proses penentuan jenis *coping* pun juga dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal sendiri terdiri dari dorongan diri sendiri, kepribadian, serta hati yang terbuka. Faktor eksternal yang juga tidak kalah penting dalam penentuan jenis *coping* adalah adanya dukungan dari keluarga dan teman, serta pola asuh orang tua sewaktu mereka kecil.

Berdasarkan pembahasan yang sudah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seorang lesbian juga pernah mengalami putus cinta yang dapat mengakibatkan *stress*. Lesbian juga kerap melakukan *coping* untuk mengatasi *stress* yang sedang dihadapinya. Jenis *coping* yang dianggap paling efektif adalah jenis *coping* sehat karena memberikan efek positif secara jangka panjang. Jenis coping sehat yang dilakukan subjek adalah Manajemen waktu, menyeimbangkan waktu bermain dan bekerja, menikmati waktu sendiri, olahraga, menulis, mengerjakan sesuatu dengan maksimal, makan, *family time*, refleksi diri, serta menyibukkan diri.

Strategi *coping stress* yang sehat jauh lebih diminati oleh kaum lesbian karena memberikan efek yang cukup baik bagi subjek, seperti menjadi lebih sabar, emosi jauh lebih terkontrol, serta menjadi lebih produktif. Berbeda halnya pada saat subjek melakukan *coping stress* yang tidak sehat, efek yang dirasakan subjek cukup mengganggu dan merugikan subjek, seperti menjadi tidak produktif, emosi yang meledak – ledak, serta menjadi mudah lelah.

Selain itu, adapula faktor yang mempengaruhi, dimana faktor itu ada dua macam yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi dorongan diri sendiri, keterbukaan hati, serta kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi adanya dukungan sosial. Berdasarkan temuan dilapangan, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling berpengaruh dalam melakukan strategi *coping stress* adalah faktor internal yang kemudian dibantu oleh faktor eksternal yang berupa dukungan sosial.

## **6.02. SARAN**

### **6.02.01.** Bagi masyarakat :

1. Masyarakat diharapkan tidak terlalu membedakan kaum lesbian yang ditemui
2. Berilah dukungan kepada teman – teman yang mengalami kasus serupa
3. Jadilah pendengar yang baik supaya orang – orang yang sedang mengalami kasus serupa bisa bangkit dan tidak berlarut – larut dalam keterpurukkan dan kesedihan.

### **6.02.02.** Bagi peneliti selanjutnya :

1. Tekunlah dalam mencari informasi selengkap mungkin
2. Gunakan kalimat yang tidak memojokkan ataupun menyinggung perasaan subjek

3. Bangunlah raport dan buat nyaman subjek, sehingga peneliti bisa mendapatkan banyak informasi yang dibutuhkan

**6.02.03.** Bagi kaum lesbian :

1. Kaum lesbian diharapkan dapat terbuka akan permasalahan putus cinta terhadap orang yang dipercaya
2. Sebaiknya tidak perlu malu untuk meminta bantuan saat membutuhkan bantuan
3. Diharapkan kaum lesbian dapat mengatasi sumber *stress* dengan coping yang sehat, seperti meditasi, bermain, menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman

