

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti mendapat kesimpulan bahwa *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta adalah aspek-aspek *controlles, instrumental action, negotiation, self-control, escape-avoidance, positive reappraisal, distancing dan accepting responsibility*. Dari pendekatan *Coping stress* yang terdapat dua bentuk yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* subjek JT, IV, dan Wa lebih kuat pada pendekatan *Emotion Focused Coping*. Aspek *Emotion Focused Coping* dengan intensitas tinggi serta yang paling kuat dalam diri mahasiswi sehingga mahasiswi dapat menyelesaikan masalah putus cinta yang dialami menggunakan *escape-avoidance* pada subjek JT adalah tidak menyalahkan satu pihak namun merasa bersalah dalam putus cintanya sehingga subjek memutuskan untuk memperbaiki komunikasi dan memberikan kado kepada pacarnya, subjek IV adalah memikirkan jalan keluarnya dengan menerima kondisi dan fokus pada diri sendiri, subjek WA adalah memikirkan jalan keluarnya dengan percaya akan adanya karma yang mengampiri pacarnya dan *positive reappraisal* pada subjek JT adalah menerima bahwa nasibnya harus mengalami putus cinta dengan pacarnya serta fokus terhadap kuliahnya agar cepat lulus dan jika suatu saat bertemu dengan laki-laki lagi akan menjalin hubungan yang serius, subjek IV dan WA adalah lebih fokus terhadap perbaikan diri sendiri serta percaya jika akan ada laki-laki yang baik datang padanya.

6.2 Saran

Melalui penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

6.2.1. Bagi Mahasiswi yang Stres Setelah Mengalami Putus Cinta

Saran untuk para mahasiswi yang mengalami putus cinta dan berakibat stres menggunakan pendekatan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang terdiri dari : *controlles, instrumental action, negotiation, distancing, self-control, accepting responsibility, escape-avoidance dan positive reappraisal*. Menggunakan hati jangan sepenuhnya, dukungan sosial sangat berpengaruh. Datang ke professional kejiwaan, psikolog misalnya jika membutuhkan.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah pemilihan waktu penelitian harus lebih dipertimbangkan kembali karena subjek saat kondisi pandemi saat ini kurang aktif berkegiatan. Peneliti lebih menggali perasaan dan mengamati perilaku subjek secara mendalam dan detail. Selain itu peneliti bisa meyakinkan subjek untuk lebih terbuka sehingga hasil yang didapat lebih maksimal.