

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, ditemukan dinamika *self injury* pada remaja putus cinta. Proses tersebut dimulai dari proses yang berkelanjutan selama remaja pacaran, dimana kedua partisipan mengatakan retaknya hubungan mereka dikarenakan sering terjadi pertengkaran saat menjalin hubungan pacaran. Selanjutnya partisipan melalui tahap-tahap umum yang terjadi dalam pemutusan hubungan intim yaitu *personal phase*, *dyadic phase*, *social phase* dan *grave-dressing phase*. Akan tetapi partisipan saat berada pada tahap *dyadic phase*, melakukan *self injury* sebagai bentuk konfrontasi mereka. Selanjutnya partisipan tidak melewati tahap *social phase*, dimana seharusnya partisipan menceritakan apa yang dia rasakan kepada sahabat ataupun keluarga. Partisipan yang tidak mampu mengontrol emosi rasa marah, kecewa, stress, kecemasan serta rasa frustrasi atas konflik yang mereka hadapi, menyalurkannya dengan melakukan *self injury*. Selanjutnya Pola asuh yang mengabaikan serta pola asuh yang memanjakan juga berperan dalam *self injury* yang dilakukan remaja pada saat putus cinta. Selain itu, *self esteem* yang rendah, serta cara berfikir yang kaku pada partisipan supaya hubungan mereka dengan pasangan tidak berakhir juga mengakibatkan partisipan melakukan *self injury*.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah untuk penelitian selanjutnya yang berminat dengan penelitian ini diharapkan agar

memperbanyak dan memperdalam teori-teori putus cinta serta teori *self injury*. Selanjutnya diharapkan penelitian berikutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai *self injury* pada remaja putus cinta. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggali lebih dalam tipe-tipe *self injury* yang dilakukan oleh remaja putus cinta karena terdapat berbagai macam bentuk-bentuk *self injury* yang bisa dilakukan remaja saat putus cinta. Selain itu, perlu juga dilakukan penelitian tentang seberapa besar pengaruh pola asuh pada remaja yang melakukan *self injury*, karena lingkungan keluarga merupakan tempat pertama belajar bentuk sosialisasi dan pembentukan karakter. Hal tersebut perlu dilakukan karena saat ini terdapat kecenderungan semakin meningkatnya jumlah remaja yang melakukan *self injury* karena putus cinta, sehingga penelitian pada topik ini perlu dilaksanakan penelitian-penelitian selanjutnya.