

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan saran, disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self esteem* dengan tingkat stres pada dewasa awal korban *ghosting*. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki individu dewasa awal korban *ghosting*, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* yang dimiliki individu dewasa awal korban *ghosting*, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Sehingga, berdasarkan hasil kategorisasi individu dewasa awal korban *ghosting* sebagian besar memiliki *self esteem* yang rendah, dan juga tingkat stres yang rendah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Sebagian besar dewasa awal korban *ghosting* memiliki *self esteem* yang rendah. Oleh karena itu, diharapkan agar dewasa awal korban

*ghosting* mampu meningkatkan *self esteem* nya agar tidak berlarut terpuruk dalam kekecewaan yang diakibatkan oleh kegagalan. Diharapkan agar dewasa awal korban *ghosting* mampu bangkit dari kekecewaan, bersikap optimisme, menerima peristiwa kegagalan dan berusaha bangkit serta mengambil sisi positif yang ada

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini terdapat batasan yaitu hanya dilakukan pada dewasa awal korban *ghosting* yang memiliki rentang usia 20 hingga 30 tahun, maka diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada lingkup yang lebih luas agar penelitian dapat dipergunakan semakin luas. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan pertanyaan konfirmasi bahwa subjek merupakan korban *ghosting*. Selain itu, pada penelitian ini hanya meneliti tentang *self esteem* yang mempengaruhi tingkat stres, diharapkan untuk meneliti faktor yang menjadi penyebab stres lainnya yang tidak terungkap. Oleh karena itu, diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang mampu menyebabkan stres pada dewasa awal korban *ghosting* seperti kondisi biologis dan lainnya.