

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara penerimaan diri dan resiliensi pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam menerima dirinya, termasuk menerima kenyataan dan pengalaman putus cinta, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman tersebut. Sebaliknya, penerimaan diri yang kurang optimal dapat berkaitan dengan kemampuan resiliensi yang lebih rendah.

Secara umum, subjek penelitian menunjukkan tingkat resiliensi yang baik. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar wanita dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta mampu menghadapi pengalaman kehilangan hubungan, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta melanjutkan kehidupan setelah perpisahan. Meskipun demikian, kemampuan tersebut tetap dapat berbeda pada setiap individu sesuai dengan sumber daya psikologis dan lingkungan yang dimiliki.

Sementara itu, penerimaan diri subjek secara umum berada pada kondisi yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek telah mampu menerima kenyataan mengenai perpisahan dan kondisi dirinya setelah putus cinta, tetapi masih berada dalam proses

membangun penghargaan terhadap diri sendiri dan memaknai pengalaman tersebut secara lebih positif.

Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan antara hasil studi pendahuluan yang mengindikasikan adanya permasalahan resiliensi dengan hasil penelitian empiris yang menunjukkan kondisi resiliensi subjek secara umum baik. Perbedaan tersebut kemungkinan berkaitan dengan keterbatasan proses penggalian data awal, terutama jumlah subjek yang terbatas dan kedalaman metode pengumpulan data pra-penelitian. Oleh karena itu, hasil studi pendahuluan perlu dipandang sebagai gambaran awal yang belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi populasi penelitian.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta keterbatasan yang ditemukan selama proses penelitian berlangsung, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta

Wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta disarankan untuk mengembangkan penerimaan diri sebagai bagian dari proses menghadapi pengalaman perpisahan. Penerimaan diri dapat dilakukan dengan menerima kondisi dan perasaan yang muncul setelah berakhirnya hubungan, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta menyadari bahwa berakhirnya suatu hubungan tidak menentukan nilai diri seseorang. Selain itu, individu dapat memanfaatkan dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial untuk

membantu proses penyesuaian diri dan membangun kembali kehidupan setelah putus cinta.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji penerimaan diri dan resiliensi pada individu yang mengalami putus cinta disarankan untuk memperkuat proses studi pendahuluan dengan melibatkan lebih banyak informan dan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam agar fenomena yang diangkat lebih sesuai dengan kondisi populasi. Selain itu, peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan durasi waktu sejak putus cinta sebagai karakteristik atau variabel kontrol karena lamanya waktu pasca-perpisahan dapat memengaruhi proses penerimaan diri dan resiliensi. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan resiliensi, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, self-esteem, dan strategi coping, serta memperluas karakteristik dan wilayah sampel agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan hasil penelitian yang memiliki cakupan generalisasi lebih luas.