BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat coping stres pada remaja perempuan setelah putus cinta secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam menghadapi stres sudah cukup, namun belum optimal. Ditinjau dari aspek-aspeknya, *problem-focused coping* berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara langsung. Sebaliknya, *emotion-focused coping* berada pada kategori sedang, menunjukkan kecenderungan remaja untuk lebih berfokus pada pengelolaan emosi. Sementara itu, *avoidant coping* berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga tidak dominan tetapi tetap digunakan oleh sebagian individu. Secara keseluruhan, remaja lebih cenderung menggunakan coping yang berfokus pada emosi, sehingga diperlukan penguatan strategi coping yang lebih adaptif dan berorientasi pada pemecahan masalah.

B. Saran

1. Remaja Perempuan

   Remaja perempuan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres dengan mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang positif. Selain itu, remaja juga disarankan untuk mengurangi penggunaan strategi *coping* yang bersifat menghindar (*avoidant coping*), karena dapat menghambat penyelesaian masalah dan memperpanjang stres yang dialami.

2. Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres, seperti dukungan sosial, kepribadian, atau tingkat resiliensi. Saran ini didasarkan pada keterbatasan penelitian yang hanya berfokus pada gambaran strategi *coping* stres tanpa meninjau faktor-faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi stres setelah putus cinta. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau longitudinal, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika *coping* stres pada remaja serta perubahan *coping* yang terjadi dari waktu ke waktu.