

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dipaparkan oleh peneliti, amak peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Proses regulasi emosi yang dialami oleh masing-masing subjek berbeda. Terdapat subjek yang mengalami emosi akibat menganggap mantan kekasihnya adalah seseorang yang sangat berarti. Namun juga terdapat subjek penelitian yang menganggap putus cinta adalah hal yang wajar. Meskipun di awal pasca putus cinta terdapat subjek penelitian yang tidak terima akan hal tersebut, hingga ada keinginan untuk bunuh diri. Akan tetapi, semua subjek mengelola regulasi emosi dengan baik sehingga dapat menjadi individu yang lebih baik dan menjadikannya sebagai pembelajaran untuk kehidupan di masa yang akan datang.
2. Putus cinta mengakibatkan seseorang menjadi banyak fikiran dan tekanan yang dapat berujung depresi, serta emosional kurang baik. Namun hal ini dapat dikelola dengan baik oleh masing-masing individu. Hal tersebut diakibatkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi itu sendiri. Subjek-subjek penelitian meregulasi emosi berdasarkan faktor-faktor diantaranya : usia, jenis kelamin, pola asuh, dan hubungan interpersonal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan belum adanya

perasaan individu ketika berkomunikasi dengan laki-laki lain. Tercipta rasa trauma atau rasa biasa saja. Oleh karena itu, hal tersebut dapat menjadi objek penelitian yang menarik untuk dilakukan peneliti selanjutnya.