

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan serta pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan metode statistik, maka dari penelitian mengenai hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada wanita putus cinta yang ditinggal menikah oleh mantan kekasih, dapat ditarik kesimpulan, bahwa:

1. Terdapat asosiasi yang lemah antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*, dimana besaran korelasi  $C = 0,355$  dengan  $C_{maks} = 0,707$ .
2. Wanita putus cinta yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* berpusat pada masalah (*problem focused coping*), seluruhnya memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi. Artinya subjek mampu melakukan tindakan-tindakan yang dapat menjadikan kondisi menjadi lebih baik, mampu melakukan fungsi sosial dengan baik, mampu meminimalisir keluhan fisik dan mampu menjaga kondisi fisiknya saat menghadapi kondisi stress yang diakibatkan peristiwa putus cinta tersebut. Hal ini didukung oleh faktor-faktor; ketrampilan untuk memecahkan masalah, ketrampilan sosial dan dukungan sosial.
3. Wanita putus cinta yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi, memiliki kemampuan adaptasi yang rendah. Artinya subjek tidak mampu mengatur emosinya sehingga tidak mampu melakukan tindakan-tindakan untuk menangani sumber stres.

## 5.2 Saran

Saran-saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti mengenai *coping strategy* dan *adaptational outcomes*, maka dapat mengkorelasikan kedua variabel tersebut dengan variabel lain yang sesuai dengan fenomena yang diangkat.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan tema yang sama, sebaiknya mempertimbangkan usia dan pendidikan sebagai kriteria sampel.

