

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan, yaitu sebagai berikut:

1. Gambaran *self-confidence* mahasiswa pasca putus cinta di Universitas Negeri Islam Siber Syekh Nurjati Cirebon, umumnya mengalami penurunan, meskipun terdapat perbedaan pada masing-masing individu. Penurunan ini dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang menyakitkan, seperti perasaan gagal dalam hubungan, perlakuan buruk dari mantan pasangan, serta perasaan ditinggalkan. Faktor-faktor tersebut mendorong munculnya perilaku menyalahkan diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, merasa tidak berharga, serta munculnya rasa minder dan keraguan terhadap kemampuan serta nilai diri. Meskipun ada informan yang merasakan kelegaan setelah putus cinta, penilaian negatif terhadap diri sendiri tetap menjadi indikator utama dari menurunnya *self-confidence*.
2. Bentuk dukungan sosial teman sebaya pasca putus cinta di Universitas Negeri Islam Siber Syekh Nurjati Cirebon, perbedaan dan memiliki peran penting dalam membantu pemulihan emosional serta membangun kembali *self-confidence* individu. Dukungan tersebut terbagi ke dalam empat bentuk utama, yaitu pertama, dukungan emosional, berupa empati dan simpati yang ditunjukkan melalui kehadiran, pelukan, atau menjadi pendengar yang baik. Dukungan ini memberikan rasa aman, nyaman, dan dihargai secara emosional. *Kedua*, dukungan informasi, berupa nasihat dan saran yang membantu individu memahami situasi yang dihadapi dan mendorong mereka untuk kembali fokus pada diri dan masa depan. *Ketiga*, dukungan penilaian, berupa pujian, apresiasi, dan penguatan positif yang meningkatkan rasa percaya diri serta nilai diri individu. *Keempat*, dukungan instrumental, berupa bantuan nyata seperti ajakan mengerjakan tugas bersama, jalan-jalan, atau aktivitas lain yang bersifat produktif dan menyenangkan.

3. Gambaran pemulihan *self-confidence* mahasiswa pasca putus cinta di Universitas Negeri Islam Siber Syekh Nurjati Cirebon menunjukkan proses pemulihan yang bertahap dan tidak selalu sama antar individu. Pada penelitian dua dari tiga informan (VF dan NS) memperlihatkan gambaran pemulihan yang cenderung lebih positif dan optimal. Keduanya menunjukkan sikap optimis dalam memandang masa depan, objektif dalam menilai situasi, bertanggung jawab atas tugas dan keputusan pribadi, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu berpikir secara rasional dan realistis dalam menghadapi kenyataan pasca putus cinta. Sementara itu, satu informan (IH) menunjukkan pemulihan yang belum optimal. Meskipun IH telah memperoleh dukungan sosial dan menunjukkan upaya untuk memperbaiki diri, namun belum sepenuhnya mampu meyakini kemampuan diri sendiri serta menunjukkan pola pikir yang rasional dan realistis secara konsisten.

B. Saran

Setelah melakukan analisis dan menarik kesimpulan, penulis memberikan beberapa saran dan rekomendasi guna melengkapi hasil penelitian. Saran ini disusun berdasarkan temuan yang diperoleh di lapangan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi informan diharapkan lebih dapat memahami lagi pentingnya membangun *self-confidence* setelah putus cinta dengan tetap fokus pada diri sendiri, akademik, dan aktivitas positif lainnya tanpa melalaikan tugas dan tanggung jawabnya.
2. Bagi teman sebaya diharapkan dapat memberikan dukungan sosial lebih baik lagi untuk membantu sahabat yang mengalami putus cinta, terutama dalam membangun kembali *self-confidence* dan memberikan dorongan emosional yang lebih positif lagi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan kajian yang lebih mendalam dan tidak hanya berfokus pada mahasiswa perempuan, tetapi juga mahasiswa laki-laki guna memperoleh hasil yang lebih menyeluruh dan lebih baik.