

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pada bagian akhir skripsi ni, peneliti akan memaparkan kesimpulan yang dapat diambil dan saran yang didasarkan pada temuan hasil penelitian. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa putus cinta dapat berpengaruh besar dalam hidup seseorang terutama psikis dan mental, respon tubuh yang tidak bisa menerima kenyataan mengakibatkan seseorang mengalami stress.

1. Kondisi remaja yang mengalami stress setelah putus cinta berdampak pada kesehatan dan mengalami ketidakstabilan dalam pengelolaan emosional sehingga timbul beberapa gejala stress.

Beberapa diantara mereka mengalami stress dengan ciri-ciri sebagai berikut: hilangnya nafsu makan, sulit menerima keadaan, sulit tidur, badan terasa lemas, letih, dan lesu, hilangnya semangat untuk beraktifitas kembali, gangguan pada hubungan sosial, menurunnya konsentrasi, mengalami demam, berat badan menurun, serta hilangnya konsentrasi.

2. Penerapan teknik konseling individual pada remaja yang mengalami putus cinta dilakukan dengan layanan konseling individual, layanan ni diberikan kepada 4 responden. Sebelum melakukan layanan konseling individu remaja ini mengalami stress dengan kategori stress sedang dan stress berat, setelah dilakukan konseling individu remaja yang mengalami stress setelah putus cinta mengalami perubahan menjadi kategori stres ringan.

Proses penerapan konseling individual pada layanan konseling individual dilakukan dengan 4 kali pertemuan pada masing-masing responden, setelah dilakukan penerapan tersebut dapat menerima kenyataan dengan baik, berfikir logis, dan bertindak secara bijak. Proses penerapan konseling individual pada layanan konseling agar remaja dapat menerima segala permasalahan yang terjadi pada dirinya, menyikapi dengan bijak dan menyelesaikan dengan pemikiran yang logis.

3. Dampak penerapan konseling individual ni remaja yang sebelumnya mengalami stress setelah putus cinta kini responden dapat menerima segala permasalahan yang terjadi pada dirinya dan kembali berfikir secara rasional, permasalahannya dapat teratasi dan bisa mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpa dirinya.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil pengkajian hasil penelitian di lapangan maka peneliti bermaksud memberikan saran yang mudah-mudahan bermanfaat bagi lembaga maupun bagi peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data serta segala sesuatunya sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara baik. Peneliti selanjutnya diharapkan ditunjang pula dengan wawancara dengan sumber yang berkaitan dengan responden baik tu orang tua, teman dekat, atau tetangga.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan stress pada remaja maupun efektifitas proses pembelajaran agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.