

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian penerapan terapi realitas dalam menangani dewasa awal yang patah hati akibat *ghosting* di Desa Cirompang kecamatan Sobang Kabupaten Lebak- Banten adalah sebagai berikut:

1. kondisi psikologis pada dewasa awal yang patah hati akibat *ghosting*

Kondisi psikologis pada dewasa awal yang patah hati akibat *ghosting* yang pertama merasa sedih yang sangat dalam, perasaan sedih karena tidak ada komunikasi dari yang tadinya intens menjadi berkurang bahkan tidak ada kabar sama sekali. Kedua Merasa *insecure* atau rendah diri, kehancuran harga diri juga bisa jadi salah satu dampak dari menerima perilaku *ghosting*. Ketiga Menyalahkan diri sendiri, Korban *ghosting* juga bisa memiliki perilaku yang cenderung menyalahkan diri sendiri. Ke Empat Merasakan putus asa bahwa responden merasa tidak ada lagi yang mau menjalin hubungan dengannya.

2. Proses penerapan terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting* dengan menggunakan teknik WDEP untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional yang dilakukan peneliti kepada lima responden melalui lima *treatment*, yaitu:

- a. *Treatmen* pertama membantu konseli menerima kenyataan.
  - b. *Treatment* kedua membantu konseli merumuskan keinginannya (*Wants*).
  - c. *Treatment* ketiga membantu konseli mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (*doing/direction*).
  - d. *Treatmen* keempat mengevaluasi tindakan yang konseli lakukan selama ini (*evaluation*).
  - e. *Treatment* kelima merencanakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*).
3. Berdasarkan hasil metode terapi realitas untuk mengatasi kesedihan untuk responden dewasa awal akibat *ghosting*, dapat ditentukan bahwa klien kini lebih mampu melakukan kontrol diri saat menghadapi peristiwa apa pun. Meski terkadang masih sedikit menantang, namun jauh lebih mudah dibandingkan sebelum perawatan. Beberapa masalah psikologis, seperti melankolis, kemarahan, ketidakpastian, terlalu banyak berpikir, putus asa, kurang semangat, kurang perhatian, dan tidur tidak teratur, sebelumnya dialami klien sebelum perawatan tetapi tidak lagi setelah terapi, seperti sedih, marah, *insecure*, *overthinking*, putus asa, hilang semangat, konsentrasi terganggu, dan pola tidur tidak teratur. Kini sudah lebih bahagia, ikhlas, percaya diri, berfikir positif, mempunyai harapan yang lebih baik, bersemangat, dapat berkonsentrasi dengan baik, dan pola tidur teratur.

## B. Saran

Untuk tujuan penelitian, dimaksudkan agar masyarakat memiliki pemikiran yang baik, memperkuat diri dengan agama untuk menjadi lebih baik lagi, menahan diri untuk tidak menyalahkan diri sendiri, dan belajar untuk membuka diri kembali terhadap lingkungan sekitar. Peneliti menawarkan metode berikut untuk pulih dari perlakuan *ghosting*:

1. Terima keadaan jika menjadi korban dari pelaku *ghosting*.
2. Kenali dan jelaskan emosi yang ada saat ini.
3. Tentukan apa yang benar-benar dibutuhkan agar tidak menyalahkan diri sendiri.
4. Hindari godaan untuk menghubungi pelaku *ghosting*. Karena itu akan lebih menyakiti jika tidak bisa berdamai dengan diri sendiri.
5. Hindari menghabiskan terlalu banyak waktu sendirian.