

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gender self-confidence* dan *breakup distress* pada individu dewasa awal di Kota Bandung. Semakin tinggi tingkat *gender self-confidence*, baik dalam aspek *gender self-definition* maupun *gender self-acceptance*, maka semakin rendah tingkat kesedihan atau tekanan emosional yang dialami setelah putus hubungan (*breakup distress*), begitu pula sebaliknya. Hal ini mengindikasikan bahwa rasa percaya diri terhadap identitas *gender* dapat menjadi faktor protektif yang membantu individu dalam menghadapi peristiwa emosional seperti putus cinta. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri terhadap maskulinitas atau feminitasnya yang tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan harga diri dan keseimbangan emosional, serta tidak mudah terpuruk dalam menghadapi kegagalan hubungan percintaan. Oleh karena itu, *gender self-confidence* dapat berperan penting dalam proses penyesuaian diri pasca putus hubungan pada fase dewasa awal.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi dewasa awal yang mengalami *breakup distress*

Saran bagi yang mengalami *breakup distress* pasca putus hubungan khususnya bagi para dewasa awal, dapat melakukan aktivitas yang diminati dan mencoba membaca beberapa sumber literasi dengan pembahasan terkait putus hubungan khususnya cara-cara menghadapi fase keterpurukan pasca putus hubungan.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji peran variabel mediasi atau moderasi, seperti dukungan sosial atau *coping style* untuk memahami dinamika emosi pasca putus cinta yang lebih luas.