

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian tentang logoterapi yang digunakan dalam dunia psikologi untuk memahami kehidupan dan menemukan makna hidup. Ada beberapa teknik yang digunakan yaitu:

1. Pemahaman diri: dari pemahaman diri wanita dewasa ia dapat berempati, tenang dalam situasi sulit, dan dipercaya oleh orang lain.
2. Tindakan positif: tindakan positif ini tercermin dalam menghargai perasaan orang lain dan memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depannya.
3. Pengakraban hubungan: wanita dewasa mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan emosional dengan lawan jenis dan ia menyadari pentingnya hubungan interpersonal yang sehat. Ia berusaha untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain terutama dalam keluarganya.
4. Pendalaman catur nilai: wanita dewasa memiliki orientasi yang kuat pada nilai-nilai seperti berkarya, penghayatan, sikap dan pengharapan. Nilai-nilai ini menjadi pendorong baginya untuk meraih kesuksesan dalam karier dan menjalani hidup yang bermakna.

5. Ibadah: Wanita dewasa memiliki keyakinan yang kuat terhadap Tuhan dan menjalankan ibadah sesuai dengan keyakinannya. Ibadah memberikan ketenangan, kekuatan dan panduan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Melalui kesimpulan dari setiap teknik di atas bahwa Wanita dewasa memilih untuk belum bersedia menjalani hubungan romatis (pacaran) dikarenakan trauma konflik keluarga yang dialami dan keinginannya untuk tidak mengulang kesalahan yang sama dilakukan oleh saudara-saudarinya. Hal tersebut ditemukan melalui pengakraban hubungan. Keputusan tersebut berdampak pada perasaan kesepian dan kurangnya kedekatan emosional dalam hubungan interpersonal. Wanita dewasa menciptakan makna hidupnya melalui pemahaman diri, fokus pada pengembangan karier, menjaga hubungan yang sehat dan menyerahkan hidupnya kepada Tuhan, meskipun menghadapi tantangan emosional dan konflik dalam keluarga.

## **B. Saran**

### **1. Bagi wanita dewasa**

- a. Diharapkan bagi wanita dewasa untuk mengikuti konseling atau terapi dan menggali lebih dalam mengenai akar permasalahan yang

terkait dengan trauma masa kecil, rasa tidak aman, dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal.

**b. Bagi orang tua**

Diharapkan kepada orang tua wanita dewasa agar tidak melakukan pertengkaran di depan anak-anak dan tidak terlalu menekan anak-anak karena akan berdampak pada perkembangan anak dimasa selanjutnya terutama ketika akan menjalin relasi dengan lawan jenis.