

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, subyek mengalami tipe kekerasan yang berbeda-beda. Dinamika resilien subyek dari mulai jatuh kemudian bangkit dan akhirnya membina hubungan baru terjadi dalam lima fase yang peneliti jabarkan atas tema-tema dan sub-tema. Tiap subyek dalam hubungannya menjalani siklus kekerasan yang tidak disadari merugikan diri mereka sendiri dan membuat mereka terjebak dalam hubungan tersebut. Setelah lepas dari hubungan tersebut, subyek mengaku bahwa mengalami trauma dan hikmah keluar dari hubungannya. Dalam proses pemulihan dan bangkit, ada beragam upaya dan faktor dukungan yang membantu subjek kembali menata dan melanjutkan hidup.

Toxic relationship atau hubungan yang tidak sehat dapat memiliki dampak yang serius pada kesejahteraan emosional dan psikologis individu, terutama pada fase remaja akhir yang merupakan masa transisi menuju kedewasaan. Namun, resiliensi atau kemampuan untuk pulih dan beradaptasi dari pengalaman yang sulit juga merupakan faktor penting yang dapat membantu korban *toxic relationship* untuk bangkit kembali.

Dinamika resiliensi pada korban *toxic relationship* di fase remaja akhir melibatkan proses pemulihan yang kompleks dan memerlukan waktu. Dalam hal ini, peneliti membaginya dalam 4 fase yakni, fase proses putus, fase pasca putus, fase pemulihan dan bangkit, fase kehidupan baru. Sehingga, tiap individu akan memiliki perjalanan yang unik, tetapi dengan dukungan yang tepat dan upaya yang konsisten, mereka dapat membangun kembali kehidupan yang sehat dan bahagia setelah pengalaman yang sulit tersebut. Adapun upaya untuk bisa keluar dari hubungan toksik yang dijalani para subjek adalah dengan memutuskan hubungan, menghindari pelaku, memblokir social media pelaku, dan sebagainya. Kemudian untuk upaya resilien yang dilakukan oleh subjek ialah dengan melakukan berbagai hal produktif seperti ; membantu ibu, bermain dengan kucing, bekerja, berkuliah, dan lain sebagainya. Tak lupa dukungan dari lingkungan juga turut andil berperan dalam proses resilien subjek terhadap fenomena yang dialami tersebut.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan keterbatasan dalam penelitian maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

a) Bagi Subjek

Bagi para remaja perempuan yang menjalin hubungan pacaran diharapkan untuk tetap berhati-hati dalam memilih dan menjalani hubungan. Jika merasa terjebak dalam toxic relationship, agar segera mencari lingkungan yang supportif untuk bisa membantumu keluar dari hubungan tersebut. Apabila sudah sangat tidak wajar, segeralah ambil sikap untuk melapor pada pihak berwajib.

b) Bagi Orang Tua

Bagi orang tua, untuk dapat lebih *aware* dan komunikatif dengan anak-anaknya

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjangkau karakteristik informan yang lebih beragam sehingga memunculkan dinamika yang lebih kompleks, misalnya korban yang berjenis kelamin laki-laki atau pada pelaku *toxic relationshipnya*.