

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang berada dalam hubungan pacaran yang bersifat toxic mengalami gangguan yang signifikan pada enam aspek utama psychological well-being menurut Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup. Gangguan ini muncul sebagai dampak dari dinamika hubungan yang berlangsung secara bertahap, dimulai dari fase idealisasi hingga munculnya kontrol, manipulasi emosional, dan perlakuan merendahkan dari pasangan. Seluruh partisipan menunjukkan kondisi psychological well-being yang tidak stabil, ditandai dengan perasaan tidak berharga, penarikan diri dari lingkungan sosial, kehilangan arah hidup, serta menurunnya kemampuan untuk mengatur dan mengelola kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian ini menemukan adanya faktor-faktor psikologis yang memperkuat keputusan partisipan untuk tetap bertahan dalam relasi yang tidak sehat. Faktor tersebut meliputi ketergantungan emosional, kebutuhan validasi diri dari pasangan, rasa bersalah yang berlebihan, ketakutan akan kesepian, dan harapan bahwa pasangan akan berubah menjadi lebih baik. Faktor-faktor ini membentuk keterikatan emosional yang kuat dan memperkuat siklus relasi yang tidak sehat. Di sisi lain, munculnya insecurity yang tinggi, baik dalam bentuk anxious maupun

avoidant attachment, turut memperburuk kondisi psychological well-being partisipan. Perasaan tidak aman, takut ditinggalkan, serta kesulitan mengungkapkan kebutuhan diri menjadi hambatan dalam proses pengambilan keputusan yang sehat secara emosional.

Meskipun demikian, ketiga partisipan mulai menunjukkan kesadaran awal terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh hubungan tersebut. Refleksi diri mulai tumbuh, meskipun belum diikuti dengan tindakan nyata untuk mengakhiri relasi. Hal ini menunjukkan bahwa proses pemulihan psikologis masih berada pada tahap awal, dengan dominasi proses internal berupa perubahan cara pandang terhadap diri dan relasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa toxic relationship berdampak destruktif terhadap psychological well-being wanita dewasa awal, namun tetap terdapat potensi pemulihan apabila individu memperoleh dukungan yang tepat, mengembangkan kesadaran diri yang lebih kuat, dan mampu melepaskan diri dari keterikatan emosional yang merugikan.

B. Saran

A. Bagi Wanita Yang menjalani hubungan pacaran toxic

Diharapkan memiliki kesadaran untuk mengevaluasi kualitas hubungan yang dijalani serta mengenali dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Individu perlu belajar menetapkan batas yang sehat dalam relasi, meningkatkan self-compassion, serta memperkuat identitas diri. Hal ini dapat dilakukan melalui refleksi diri, pencarian dukungan sosial yang sehat, serta keterlibatan dalam aktivitas yang mendukung pertumbuhan pribadi.

B. Bagi tenaga profesional

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar dalam menyusun intervensi psikologis untuk individu yang mengalami hubungan tidak sehat. Intervensi dapat difokuskan pada pemulihan aspek *psychological well-being* seperti penguatan harga diri, kemampuan membuat keputusan mandiri, dan manajemen emosi. Diperlukan pula edukasi tentang dinamika relasi sehat dan pelatihan keterampilan coping yang adaptif.

C. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut dinamika *psychological well-being* pada fase yang berbeda, misalnya ketika individu sudah mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan toxic atau setelah keluar dari relasi tersebut. Hal ini penting untuk memahami bagaimana proses pemulihan berlangsung secara menyeluruh, serta faktor-faktor apa saja yang mendukung terbentuknya kembali *Psychological well-being*. Peneliti juga dapat mempertimbangkan untuk melibatkan lebih banyak partisipan agar diperoleh variasi pengalaman yang lebih luas. Selain itu, penelitian mendalam mengenai pengalaman emosional seperti rasa takut ditinggalkan, ketergantungan, dan konflik identitas dapat memperkaya pemahaman tentang alasan bertahan dan hambatan dalam proses keluar dari hubungan toxic. Studi perbandingan antara individu yang bertahan dan yang sudah berhasil lepas dari relasi tersebut juga dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dan kontekstual.