

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,899$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi tekanan psikologis, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap pengalaman yang dialami, meskipun kemampuan tersebut masih dapat ditingkatkan. Pada variabel dukungan sosial, proporsi responden pada kategori tinggi dan rendah menunjukkan jumlah yang sama, sehingga menggambarkan bahwa persepsi terhadap dukungan yang diterima dari keluarga, teman, maupun *significant others* masih bervariasi pada wanita dewasa

awal korban *toxic relationship*. Berdasarkan hasil analisis tambahan, tidak ditemukan perbedaan tingkat resiliensi berdasarkan usia, sedangkan terdapat perbedaan tingkat resiliensi berdasarkan pendidikan terakhir, pekerjaan, dan lama menjalani *toxic relationship*. Meskipun demikian, hasil tersebut hanya merupakan temuan pendukung. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, sehingga keberadaan keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat memiliki peran yang penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, beradaptasi terhadap pengalaman yang dialami, serta membangun kembali kemampuan untuk bangkit dari kondisi yang sulit.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian serta hasil pembahasan yang telah diuraikan, peneliti menyusun beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan dalam upaya pengembangan penelitian maupun penerapan praktis terkait hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada Wanita dewasa awal korban *toxic relationship*.

1. Bagi wanita dewasa awal korban *toxic relationship*.

Wanita dewasa awal korban *toxic relationship* yang memiliki tingkat resiliensi sedang hingga rendah disarankan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan keluarga, teman, maupun orang-orang yang dipercaya sebagai sumber dukungan sosial. Hal ini penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang

sangat kuat dengan resiliensi. Individu dapat mulai dengan lebih terbuka dalam menceritakan pengalaman yang dialami kepada orang yang dipercaya, mengikuti kegiatan atau komunitas yang memberikan lingkungan positif, serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional apabila mengalami kesulitan dalam proses pemulihan. Langkah tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis dan mempercepat proses pemulihan.

2. Bagi keluarga, teman, dan orang terdekat

Diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata kepada wanita dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship*. Dukungan tersebut dapat diwujudkan dengan mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan rasa aman, menghargai keputusan korban, serta mendampingi korban ketika membutuhkan bantuan profesional. Lingkungan yang suportif akan membantu korban merasa diterima, dihargai, dan memiliki keyakinan untuk bangkit dari pengalaman yang dialami.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan menggunakan instrumen *screening* yang telah terstandarisasi untuk mengidentifikasi korban *toxic relationship* sehingga pemilihan subjek menjadi lebih akurat. Selain itu, peneliti juga disarankan menetapkan kriteria yang lebih spesifik berdasarkan bentuk *toxic relationship* yang dialami responden agar karakteristik sampel lebih homogen dan hasil penelitian lebih representatif.