BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan hubungan toksik pada dewasa awal. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh individu dewasa awal, maka semakin rendah kecenderungannya untuk terlibat dalam hubungan yang bersifat toksik. Sebaliknya, semakin rendah harga diri seseorang, maka semakin tinggi kecenderungannya untuk terjebak dalam hubungan yang tidak sehat tersebut. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Meskipun arah hubungan antara kedua variabel terbukti signifikan, kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa harga diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan apakah seorang individu dewasa awal akan terjebak dalam hubungan toksik, melainkan hanya salah satu dari sekian banyak faktor yang saling berkaitan. Ditemukan pula bahwa sebagian individu dengan harga diri yang tergolong baik tetap berada pada kondisi hubungan yang toksik, sehingga dapat dipahami bahwa harga diri berperan sebagai salah satu faktor pelindung, namun bukan merupakan satu-satunya faktor penentu bagi individu untuk bertahan atau tidak dalam suatu hubungan yang toksik. Faktor-faktor lain seperti pola komunikasi dalam hubungan, gaya kelekatan, ketergantungan emosional, dukungan sosial, perasaan cinta, harapan akan perubahan pasangan, serta pengalaman manipulasi

psikologis dari pasangan turut berperan besar dalam membentuk dan mempertahankan dinamika hubungan yang toksik.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan dalam penelitian ini terkait "Hubungan Antara Harga Diri dengan Hubungan Toksik pada Dewasa Awal" terdapat beberapa saran yang disampaikan peneliti, yaitu:

1. Bagi Inividu Dewasa Awal

   Individu dewasa awal disarankan untuk terus mengembangkan dan menjaga harga diri yang sehat, baik melalui penerimaan diri, pengembangan kompetensi, maupun dukungan dari lingkungan sosial terdekat. Selain itu, penting bagi individu untuk membekali diri dengan pemahaman mengenai ciri-ciri hubungan yang sehat maupun tidak sehat, sehingga mampu mengenali tanda-tanda awal manipulasi, kontrol berlebihan, atau kekerasan emosional dalam hubungan romantis sejak dini, mengingat harga diri yang baik saja tidak selalu cukup untuk membuat seseorang keluar dari hubungan yang tidak sehat

2. Bagi Orang Tua dan Lingkungan Sosial

   Orang tua, keluarga, dan lingkungan terdekat disarankan untuk berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional serta ruang komunikasi yang terbuka bagi dewasa awal, mengingat dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu individu keluar dari hubungan yang tidak sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada penliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian serupa atau mempunyai keinginan mengembangkan penelitian ini sangat disarankan untuk mempertimbangkan metode pengambilan data secara langsung (tatap muka) atau kombinasi antara metode daring dan luring, sehingga proses pengisian kuesioner dapat lebih terkontrol dan menjangkau responden dengan latar belakang akses digital yang lebih beragam. untuk mengurangi potensi social desirability bias akibat penggunaan self-report, peneliti selanjutnya dapat melengkapi pengukuran dengan metode lain, seperti wawancara mendalam, observasi, atau penilaian dari pihak lain (informant report) seperti pasangan maupun orang terdekat subjek, sehingga data yang diperoleh lebih komprehensif dan tidak hanya bergantung pada penilaian subjektif responden terhadap dirinya sendiri. Melakukan peninjauan dan modifikasi yang lebih menyeluruh terhadap seluruh aitem instrumen adaptasi, khususnya yang bersumber dari alat ukur dengan konteks berbeda (seperti hubungan pertemanan), untuk memastikan seluruh aitem telah sepenuhnya sesuai dengan konteks hubungan romantis sebelum instrumen digunakan pada penelitian selanjutnya.