

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada fokus penelitian, paparan data serta pembahasan sebelumnya, peneliti memperoleh kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami toxic relationship dalam berpacaran adalah sebagai berikut:

1. kesejahteraan psikologis dapat berkembang meskipun individu memiliki pengalaman traumatis atau hubungan yang tidak sehat di masa lalu. Proses pemulihan melibatkan refleksi diri, penerapan strategi coping adaptif, serta partisipasi dalam aktivitas positif dan pengembangan diri. Penetapan tujuan hidup yang jelas berperan sebagai motivasi dalam menghadapi tantangan, sementara dukungan sosial, fokus pada karier, dan peningkatan kemandirian turut mendukung transformasi pengalaman negatif menjadi pembelajaran berharga. Secara keseluruhan, penerimaan diri, hubungan sosial yang sehat, dan pengembangan potensi diri merupakan faktor utama dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.
2. Faktor Kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk usia, jenis kelamin, nilai budaya, dukungan sosial, dan keyakinan spiritual. Seiring bertambahnya usia, individu cenderung lebih mampu mengelola emosi dan membangun hubungan yang sehat, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental. Faktor gender memengaruhi dinamika hubungan, di mana dominasi pasangan dan perilaku

*toxic* dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis. Selain itu, nilai budaya yang menekankan pengembangan diri, harga diri, dan *self-love* berperan dalam pemulihan trauma dan keseimbangan emosional. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar memperkuat kondisi mental individu dan membantu mereka menghadapi pengalaman traumatis. Sementara itu, keyakinan spiritual memberikan ketenangan serta kekuatan batin yang mendukung proses pemulihan dan pertumbuhan psikologis.

## **B. Saran**

1. Untuk perempuan dewasa awal yang mengalami toxic relationship diharapkan dapat dijadikan pelajaran dalam hidup dapat menerima diri agar rasa trauma terus menghantui dan lebih bangkit untuk menggali potensi kembali serta lebih meningkatkan value dalam diri. Diharapkan yang tidak mengalami toxic relationship agar tidak memiliki pikiran dan prasangka negatif terlebih dahulu saat menjalin hubungan.
2. untuk teman sebagai dukungan sosial diharapkan selalu memberikan dukungan positif, kebahagiaan, serta memberikan ruang untuk bercerita, terkait toxic relationship agar korban memiliki dukungan dan ruang untuk menghadapinya.
3. untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lagi dengan variabel psikologi yang lainnya, atau metode penelitian yang berbeda. Tentunya dengan penelitian dari segala aspek akan menghasilkan pembahasan yang berbeda namun bermanfaat untuk khalayak umum.