

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada siswa SMA Batik 1 Surakarta pasca *toxic relationship* menunjukkan pola pemulihan yang sejalan dengan kerangka tripartit Diener (1984). Selama berada dalam *toxic relationship*, ketiga informan utama mengalami dominasi *negative affect* berupa kecemasan, ketergantungan emosional, dan penurunan harga diri akibat kontrol berlebihan dan ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan. Setelah hubungan tersebut berakhir, ketiganya menunjukkan peningkatan *positive affect* dan *life satisfaction*, melalui jalur yang bersifat individual, yaitu penguatan spiritualitas, pelepasan pola pikir obsesif yang diiringi peningkatan ibadah, serta pembentukan kompetensi diri lewat aktivitas baru.

Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti hadir secara konsisten sebagai faktor pemediasi dalam proses pemulihan tersebut, baik melalui distraksi positif, dukungan emosional, maupun reframing kognitif, sekaligus berfungsi sebagai sistem deteksi dini terhadap risiko psikologis yang lebih serius. Proses pemulihan ini berlangsung secara bertahap dan tidak selalu linear, mengingat masih ditemukan residu emosional pada sebagian informan. Dengan demikian, pengalaman *toxic relationship* tidak selalu berakhir pada penurunan *subjective well-being* yang permanen, melainkan dapat menjadi titik awal pertumbuhan pribadi berupa penguatan otonomi diri dan kemampuan membangun relasi yang lebih sehat di masa mendatang.

5. 2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah Informan utama serta variasi latar belakang sekolah maupun jenis kelamin secara lebih proporsional, agar diperoleh gambaran *subjective well-being* pasca *toxic relationship* yang lebih komprehensif dan dapat dibandingkan antar kelompok. Mengingat temuan penelitian ini menunjukkan adanya residu emosional yang masih dirasakan oleh sebagian Informan meskipun proses pemulihan telah berlangsung, penelitian lanjutan juga disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal guna mengamati secara lebih akurat berapa lama proses pemulihan *subjective well-being* pasca *toxic relationship* pada remaja berlangsung hingga benar-benar stabil. Selain itu, peran dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor pemediasi dan sebagai sistem deteksi dini risiko psikologis yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pendekatan kuantitatif untuk menguji kekuatan dan signifikansi hubungan antar variabel tersebut.

5.2.2 Saran Praktis

Adapun saran praktis, diantaranya Adalah:

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi mengenai pentingnya mengenali ciri-ciri *toxic relationship* sejak dini, seperti kontrol berlebihan dan standar ganda dalam kepercayaan, serta pentingnya membangun aktivitas positif dan spiritualitas sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi pengalaman relasional yang sulit.

2. Bagi pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, temuan mengenai peran teman sebaya sebagai pihak pertama yang mendeteksi tanda-tanda tekanan

psikologis berat pada remaja dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program edukasi peer support, yaitu membekali siswa dengan kemampuan mengenali dan merespons secara tepat tanda-tanda kesulitan psikologis pada teman sebayanya, sekaligus mengembangkan layanan konseling yang lebih responsif terhadap isu toxic relationship di lingkungan sekolah.

3. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya membangun komunikasi yang terbuka dengan anak remaja mengenai dinamika hubungan romantis, sehingga anak memiliki ruang aman untuk bercerita apabila mengalami tekanan dalam hubungannya, mengingat dukungan sosial yang konsisten dan tidak menghakimi terbukti berperan penting dalam mendampingi proses pemulihan remaja.