

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisa serta perhitungan dan dan pembahasan yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut

1. Deskripsi *Trust* dan *Happiness* terhadap Kecenderungan *Toxic Relationship* sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori *Trust* pada dewasa awal memiliki kategori sedang.
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian terdapat hasil *Happiness* pada dewasa awal memiliki kategori sedang.
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori Kecenderungan *Toxic Relationship* pada dewasa awal memiliki kategori sedang.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan *Trust* terhadap Kecenderungan *Toxic Relationship*.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan *Happiness* terhadap Kecenderungan *Toxic Relationship*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan *Trust* dan *Happiness* terhadap Kecenderungan *Toxic Relationship*.

B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan serta kelemahan. Namun hal tersebut menjadi pelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan sebelumnya maka terdapat beberapa saran yaitu :

1. Bagi Orang Yang Tengah Menjalin Hubungan (Pacaran)

Orang yang sedang menjalin hubungan disarankan untuk tidak saling membatasi, karena kehidupan tidak hanya berpusat pada pasangan, tetapi juga mencakup teman, keluarga, pendidikan, dan pekerjaan. Kepercayaan perlu ditanamkan agar hubungan tidak monoton dan tidak menimbulkan overthinking yang dapat menyiksa

diri. Individu dalam hubungan juga perlu mampu mengenali tanda-tanda kecenderungan *Toxic Relationship*, mencari solusi ketika hubungan mulai terasa tidak sehat, serta berani mengakui jika dirinya terjebak dalam hubungan yang merugikan.

Apabila gejala-gejala kecenderungan *Toxic Relationship* sudah muncul, penting untuk mempertimbangkan mengakhiri hubungan sebelum semakin sulit dilepaskan. Selain itu, individu perlu mencintai diri sendiri, menyadari nilai dirinya, dan memahami bahwa ia layak mendapatkan pasangan yang lebih baik, sambil memfokuskan diri pada kelebihan pribadi untuk menumbuhkan rasa percaya diri, kemandirian, dan pola pikir yang lebih positif.

2. Bagi Lingkungan Sosial (Keluarga dan Teman Sebaya)

Lingkungan sosial, khususnya keluarga dan teman sebaya, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta membantu individu dewasa awal mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat. Selain itu, lingkungan sosial diharapkan mampu memberikan masukan yang objektif tanpa menghakimi dan tidak menormalisasi perilaku *toxic* dalam hubungan. Dukungan lingkungan yang positif diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan dan kebahagiaan individu dewasa awal, sehingga mengurangi kecenderungan terlibat dalam *toxic relationship*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*), agar hasil kuantitatif dapat diperkuat dengan temuan kualitatif yang lebih mendalam. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap faktor psikologis dan sosial yang berkontribusi terhadap kecenderungan *Toxic Relationship* pada dewasa awal. Selain itu, peneliti mendatang disarankan untuk menggunakan alat ukur yang lebih sensitif terhadap konteks budaya Indonesia juga penting untuk menjaga validitas hasil penelitian.