

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

Dari hasil pembahasan dan analisis data terhadap komunikasi interpersonal teman sebaya dalam *recovery toxic love relationship*, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Komunikasi interpersonal teman sebaya dalam *recovery toxic love relationship* yaitu melalui komunikasi secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh teman sebaya sangat membantu dan menjadi perihal penting untuk dapat membantu teman (korban) pulih dari dampak yang ditimbulkan. Pengalaman *toxic love relationship* yang dimiliki dari masing-masing orang memiliki perbedaan antara pengalaman satu dengan pengalaman lainnya. Yang dimana perilaku dari *toxic love relationship* menimbulkan dampak buruk seperti dampak psikologis, dampak fisik, dan dampak sosial. Tetapi tidak selamanya dampak dari *toxic love relationship* itu buruk melainkan terdapat dampak positif yang membuat seseorang menjadi lebih *aware* terhadap hubungan selanjutnya.

Dengan menggunakan teori *self disclosure*, maka keterbukaan antara teman (korban) terlihat dari 4 bidang menurut teori *self disclosure Johari Window*. Keterbukaan yang terjadi dalam bidang 1 yaitu *open area*, melihat dari sisi seberapa besar masalah yang dialami dan akan diungkapkan yang menentukan seberapa sering mereka terbuka akan masalahnya yang dikomunikasikan sehingga *open area* yang semakin melebar. Ketidaksadaran yang terjadi dalam bidang 2 yaitu *blinded area* melihat bahwa teman (korban) tidak sadar dalam *toxic love relationship*. Tetapi teman (korban) yang sadar bahwa terdapat dalam *toxic love relationship* akan merasa *denial*. Oleh karena itu, dapat disadarkan dengan diberitahu secara perlahan atau menunggu hingga capek dengan hubungan tersebut. Hal yang tersembunyi dalam bidang 3 yaitu *hidden area* melihat bahwa teman (korban) mengungkapkan informasi yang personal bahkan sangat personal sehingga mempersempit *hidden area*. Hal yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi dapat diamati oleh orang lain terdapat dalam bidang 4 yaitu *unknown area* melihat

dampak yang muncul tetapi dampak tersebut tidak diketahui oleh individu sendiri tetapi dapat memberikan perubahan signifikan pada aspek psikologis, fisik dan sosial yang dimana bidang ini tidak membesar atau mengecil akibat ketidak tahuan diri yang masih tinggi.

Dalam membantu *recovery toxic love relationship* dilihat dari aspek dalam teori *self disclosure*. Aspek ketepatan dilihat dari teman (korban) yang merasa terbantu oleh adanya teman sebaya dengan merasa lega, didengarkan, dan ditemani. Aspek motivasi dilihat dari alasan teman (korban) lebih memilih mengungkapkan diri dengan teman sebaya lainnya dibandingkan kepada profesional karena rasa nyaman dan tidak perlu mengeluarkan biaya. Aspek waktu dilihat dari langsung atau dipendam terlebih dahulu untuk mengungkapkan apa yang dialami. Aspek keintimisan dilihat dari memilih teman sebaya untuk menjadi individu yang membantu dan cara *recovery* dari *toxic love relationship*. Aspek kedalaman dilihat dari seberapa penting membantu untuk *recovery toxic love relationship* ini.

Pengungkapan diri kepada teman sebaya dilakukan sesuai dengan teori Johari Window yang dimana terdapat perubahan bahwa *open area* menjadi area yang paling besar karena adanya komunikasi yang efektif sehingga pengungkapan diri menjadi mudah dan baik. Dan aspek dari konsep *self disclosure* tersebut mejadi tahu bahwa keterbukaan dengan teman sebaya sangat penting dilakukan dan memilih terbuka dengan teman sebaya karena adanya kenyamanan dan tidak perlu mengeluarkan biaya. Selain itu, teman sebaya paham bagaimana cara membantu teman (korban) untuk *recovery* dari *toxic love relationship*.

## V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa terdapat keterbatasan yang dihadapi peneliti selama melakukan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengakui bahwa penelitian yang lebih baik dapat dilakukan oleh pihak-pihak yang tertarik pada komunikasi interpersonal dan pengungkapan diri. Peneliti dapat mengajukan usulan sebagai berikut:

1. Saran Akademis

Adanya penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana cara *recovery toxic love relationship* dalam konteks objek yang diambil yaitu dengan bantuan

profesional, dengan fokus bagaimana komunikasi interpersonal dan pendekatan atau pengungkapan diri yang terjadi antara remaja yang akan pulih dari *toxic love relationship* dengan profesional.

## 2. Saran Praktis

Bagi yang pernah mengalami *toxic love relationship* dan ingin *recovery* dari dampak yang ditimbulkan diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai harus terbuka dengan orang lain apa yang dialami dengan pasangan agar dapat melihat bagaimana sikap yang dilakukan pasangan dan tidak takut untuk keluar serta *recovery* jika terdampak dari hubungan tersebut.