

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami serta mendalami proses pemulihan tingkat kepercayaan korban perselingkuhan yang memiliki pengalaman perselingkuhan dalam tahap pacaran ketika ingin membangun hubungan romantis baru yang ditinjau dari perspektif komunikasi interpersonal. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan korban perselingkuhan, orang terdekat korban perselingkuhan, dan psikolog, maka dapat ditarik beberapa poin penting dimana perselingkuhan dapat terjadi secara fisik dan emosional.

Perselingkuhan yang terjadi di dalam hubungan romantis disebabkan karena adanya perbedaan yang gagal dikelola, minimnya komunikasi, adanya tekanan sosial, serta munculnya peluang untuk pelaku melakukan indikasi perselingkuhan. Pengalaman perselingkuhan menyebabkan munculnya kerusakan tingkat kepercayaan bagi korban, baik terhadap diri sendiri, pasangan, maupun individu lain.

Beberapa trauma yang dialami oleh korban pasca pengalaman perselingkuhan, meliputi; trauma emosional, ketidakstabilan afeksi, menurunnya rasa percaya diri, hingga munculnya pemikiran skeptis terhadap hubungan romantis yang baru. Para korban perselingkuhan cenderung mengalami disonansi emosional menyebabkan munculnya ketidakselarasan antara emosi yang sebenarnya dirasakan dengan emosi yang ditampilkan maupun diungkapkan oleh korban perselingkuhan.

Pada proses pemulihan tingkat kepercayaan pasca pengalaman perselingkuhan, korban perselingkuhan memiliki proses pemulihan yang bersifat dinamis dan tidak linier. Korban cenderung mengalami ketegangan internal antara keinginan untuk kembali terhubung secara emosional dalam konteks hubungan romantis dan keinginan untuk melindungi diri dari resiko kekecewaan yang sama.

Korban perselingkuhan memiliki berbagai faktor yang mendukung dalam proses pemulihan trauma. Faktor tersebut terbagi menjadi dua; yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan korban yang memerlukan adanya proses pengembangan *coping mechanism*. Sedangkan, faktor eksternal terdiri dari dukungan yang diberikan oleh teman, keluarga, psikolog, dan pasangan baru. Hubungan interpersonal yang sehat dan suportif menjadi sarana yang penting dalam proses penyeimbangan kebutuhan akan keterikatan dan otonomi selama masa pemulihan.

Komunikasi interpersonal menjadi kunci dalam membangun kembali kepercayaan. Korban mulai membuka diri saat merasakan komunikasi yang jujur, konsisten, dan penuh pengertian dari pasangan baru. Komunikasi yang berkembang ini menjadi fondasi bagi hubungan yang lebih sehat dan stabil.

Secara keseluruhan, pemulihan kepercayaan korban perselingkuhan merupakan proses yang kompleks dan dialektis, yang melibatkan komunikasi reflektif dan hubungan yang kolaboratif. Teori Dialektika Relasional membantu menjelaskan ketegangan dan negosiasi dalam proses pemulihan serta pembentukan hubungan baru yang memiliki stabilitas tinggi.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Akademis

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai proses pemulihan tingkat kepercayaan korban perselingkuhan tahap pacaran dalam membangun hubungan baru pada dewasa muda. Oleh karena itu, peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk:

1. Melakukan pengembangan penelitian dengan pendekatan yang lebih beragam, seperti menggunakan metode kuantitatif maupun *mixed methods*. Hal ini diharapkan agar peneliti dapat menyajikan penelitian dengan data yang lebih kaya dan generalisasi penelitian dapat dilakukan lebih luas.

2. Melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang sosial, budaya, dan gender yang lebih beragam untuk memperluas pemahaman mengenai dinamika pemulihan kepercayaan.
3. Mengkaji lebih dalam peran dinamika keluarga, media sosial, dan perkembangan teknologi komunikasi dalam memberikan pengaruh pada proses pemulihan korban perselingkuhan di era digital.
4. Menggunakan pendekatan psikologi komunikasi atau psikologi hubungan untuk menjembatani aspek emosional dan perilaku dalam konteks relasi interpersonal pasca perselingkuhan.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan temuan-temuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mengharapkan kepada pihak-pihak terkait untuk:

1. Bagi korban perselingkuhan

Penting untuk memberikan ruang kepada diri sendiri dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi yang muncul pasca pengalaman perselingkuhan. Pemulihan kepercayaan tidak harus dilakukan secara tergesa-gesa, namun dapat dilakukan dengan langkah kecil melalui komunikasi interpersonal yang terbuka dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar.

2. Bagi calon pasangan atau individu yang menjalin hubungan dengan korban

Penting untuk memahami bahwa tingkat kepercayaan yang rusak memerlukan adanya proses pendekatan yang sabar, konsisten, dan empatik. Komunikasi interpersonal yang terbuka dan suportif merupakan kunci utama dalam membantu korban membangun kembali rasa aman.

3. Bagi teman, keluarga, dan lingkungan sosial korban

Memberikan dukungan emosional, validasi, serta ruang aman bagi korban. Hal-hal tersebut mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam proses pemulihan. Sikap tidak menghakimi dan kesiapan untuk mendengarkan menjadi kontribusi penting dalam proses penyembuhan.

4. Bagi praktisi psikologi dan konselor

Penting untuk menyediakan layanan yang responsif terhadap isu kepercayaan dalam hubungan romantis, termasuk trauma akibat perselingkuhan. Pendekatan berbasis ikatan emosional dan komunikasi dapat digunakan dalam terapi untuk membantu korban menyusun kembali rasa percaya pada diri sendiri dan pihak lain.