

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *toxic relationship* ditandai oleh berbagai indikasi perilaku yang merugikan salah satu atau kedua pihak dalam hubungan. Beberapa indikasi tersebut meliputi komunikasi yang tidak sehat, manipulasi emosional, kecemburuhan atau kontrol berlebihan, ketidakseimbangan emosional dan mental, ancaman dan intimidasi serta mengabaikan privasi pasangan. Pola-pola perilaku ini sering kali menciptakan ketidakseimbangan kekuatan dalam hubungan, sehingga menyebabkan tekanan emosional yang berkepanjangan. Dalam konteks hubungan yang tidak sehat, pasangan yang menjadi korban sering kali mengalami kesulitan untuk mengambil langkah keluar dari hubungan tersebut karena keterikatan emosional dan pengaruh manipulasi.

Selain itu, penggunaan TikTok dalam hubungan *toxic* ditemukan memperburuk konflik yang ada. Platform ini digunakan oleh pasangan untuk menyindir atau menyampaikan ketidakpuasan secara tidak langsung melalui konten, yang pada akhirnya menciptakan ketegangan tambahan dalam hubungan. TikTok juga menjadi media untuk memanipulasi opini publik, di mana salah satu pihak berusaha mendapatkan simpati dari orang lain dengan cara memperlihatkan pasangan mereka sebagai sumber masalah. Hal ini menunjukkan bagaimana media sosial, khususnya TikTok, memainkan peran signifikan dalam dinamika hubungan *toxic*.

Penelitian ini juga menemukan bahwa TikTok dapat memiliki fungsi lain yang lebih positif, terutama setelah hubungan berakhir. Beberapa informan menggunakanannya sebagai media refleksi diri dan pemulihan emosional. Konten-konten di TikTok, baik yang dibuat maupun diakses oleh informan, membantu mereka merenungkan hubungan yang telah dijalani, memahami pengalaman mereka, dan memperbaiki kondisi emosional setelah berpisah. Dengan kata lain, meskipun TikTok tidak berfungsi sebagai solusi untuk menyelesaikan konflik dalam hubungan *toxic*, platform ini dapat menjadi

alat bagi individu untuk merefleksikan diri dan memulai proses penyembuhan.

5.2 Saran

1. Saran Akademik

Melalui penelitian ini, pembaca diharapkan dapat memperoleh gambaran mengenai bagaimana indikasi perilaku *toxic relationship* dapat terbentuk dan berkembang, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial seperti TikTok. Penelitian ini juga memberikan pemahaman tentang bagaimana media sosial dapat berdampak terhadap dinamika hubungan interpersonal dan menjadi salah satu faktor yang memperburuk konflik dalam hubungan yang tidak sehat. Hal ini pada akhirnya dapat memberikan wawasan baru dalam memahami penggunaan teknologi terhadap hubungan sosial manusia.

Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang dapat lebih memperluas fokus pada platform digital lainnya, seperti Instagram atau Twitter, untuk melihat bagaimana pola perilaku serupa terjadi di berbagai media sosial. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan metode kuantitatif untuk mendapatkan data yang lebih terukur dan komprehensif, sehingga hasil penelitian dapat diaplikasikan lebih luas.

2. Saran Praktis

Melalui penelitian ini, peneliti menyarankan bagi individu yang sedang atau pernah mengalami hubungan toxic, penting untuk meningkatkan kesadaran akan dinamika hubungan yang tidak sehat dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah mengurangi ketergantungan pada media sosial sebagai sarana komunikasi dalam hubungan dan lebih mengutamakan komunikasi langsung yang jujur dan terbuka. Individu juga disarankan untuk mencari bantuan profesional, seperti psikolog atau konselor, untuk mendapatkan panduan dalam menghadapi hubungan *toxic* atau keluar dari pola hubungan yang merugikan.