

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, telah ditemukan 6 tema tentang gambaran *emotional dependency* pada perempuan dewasa awal dengan latar belakang *fatherless* akibat perceraian dalam menjalin hubungan berpacaran. Adapun tema-tema tersebut, yaitu pola pikir disfungsional, reaksi emosional intens, upaya mempertahankan hubungan, perilaku maladaptif, dan kebutuhan afektif terhadap pasangan.
2. Penelitian ini juga menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional dependency* pada perempuan dewasa awal dengan latar belakang *fatherless* akibat perceraian dalam menjalin hubungan berpacaran, yaitu dampak kehilangan figur ayah dan peran lingkungan. Keseluruhan temuan ini menunjukkan bagaimana perempuan dewasa awal dengan latar belakang *fatherless* akibat perceraian menjalani hubungan berpacaran dengan pasangannya, serta apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kemunculan *emotional dependency* pada perempuan dewasa awal dengan latar belakang *fatherless* akibat perceraian dalam menjalin hubungan berpacaran.

5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini ditunjukkan kepada:

1. Partisipan Penelitian

Partisipan disarankan untuk lebih mengenali dinamika emosi dan pola pikir dalam hubungan berpacaran, khususnya terkait ketergantungan emosional dan persepsi diri. Kesadaran ini diharapkan membantu dalam pengelolaan emosi dan regulasi diri yang lebih adaptif. Selain itu, partisipan juga dapat mempertimbangkan dukungan profesional melalui konseling atau psikoterapi guna memproses luka emosional akibat

kehilangan figur ayah, sehingga mampu membangun hubungan yang lebih sehat dan seimbang tanpa bergantung sepenuhnya pada pasangan.

2. Orang Tua

Orang tua diharapkan tetap menjaga komunikasi rutin dengan anak, misalnya dengan menyediakan waktu khusus untuk berbicara dari hati ke hati, memberikan afirmasi positif, serta menunjukkan perhatian melalui dukungan nyata dalam kegiatan anak. Kehadiran ayah maupun ibu dapat diwujudkan dengan konsistensi dalam memberikan kasih sayang, mendengarkan keluhan anak, dan menjadi contoh relasi yang sehat, sehingga anak tidak hanya merasa ditemani tetapi juga belajar cara menjalin hubungan yang seimbang.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji *emotional dependency* dengan metode yang lebih beragam, misalnya pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkatnya serta hubungannya dengan faktor psikologis lain seperti *self-esteem*, *attachment style*, atau *coping strategy*. Selain itu, memperluas subjek pada jenis kelamin, status hubungan, dan latar belakang *fatherless* yang berbeda, misalnya seperti karena kematian atau ketidakhadiran emosional.