

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di bab sebelumnya mengenai dinamika isu kepercayaan dan komitmen terhadap hubungan asmara, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Memberikan kepercayaan kepada orang lain adalah upaya yang tidak mudah dilakukan, terutama dalam bagaimana kepercayaan itu berhubungan dengan adanya hubungan timbal balik antar individu. Karena awal terbentuknya kepercayaan yaitu dari keluarga, pengalaman maupun perilaku dari pemberi kepercayaan dan penerimanya.
2. Orang tua adalah figur yang penting dalam pembentukan rasa percaya anak, karena jika hubungan orang tua kurang baik maka dampak yang dirasakan oleh anak adalah kurangnya rasa percaya dan juga dapat menimbulkan trauma bagi anak saat menjalin hubungan dengan orang lain dan cenderung akan menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Dan jika anak tidak memiliki kehangatan atau diabaikan oleh keluarganya, hal tersebut juga akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasarinya. Anak-anak yang berhasil mencapai kepercayaan dasar akan mengembangkan pola keterikatan yang aman, yang akan terus mereka bawa hingga dewasa, begitupun sebaliknya.
3. Keterbukaan dalam komunikasi juga menjadi salah satu hal yang penting dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain. Kurang atau tidak adanya komunikasi dapat memengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain. Dan juga mencoba untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan kecil dengan tidak berbohong.
4. Mencoba untuk dapat menerima diri sendiri terhadap apa yang telah dilalui, mengubah pola pikir dan mencoba untuk kembali menerima

orang baru dan menjalin komitmen, maka kepercayaan itu bisa didapatkan kembali.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis dapatkan, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan :

1. Saran Praktis

- a. Bagi subjek yang memiliki trauma akan rasa percaya dan komitmen, agar dapat mencoba untuk menerima diri sendiri dan mengubah pola pikir negatif yang selama ini dirasakan supaya dapat pulih dan dapat menerima kehadiran orang lain, juga dapat memercayai orang lain lagi.
- b. Bagi orang tua untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis anak yaitu, bagaimana orang tua menghindari konflik di depan anak atau tidak melemparkan kemarahan pada anak dan juga agar dapat membagi kasih sayang dan perhatian secara rata kepada setiap anak dan tidak membeda-bedakan. Karena seharusnya keluarga adalah tempat nyaman dan aman bagi anggota keluarga itu sendiri.
- c. Bagi lingkungan sekitarnya yang mengenal subjek, agar dapat terus mendukung dan membantu subjek untuk melakukan proses pemulihan dari trauma yang didapatkan

2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang isu kepercayaan dan komitmen dalam suatu hubungan, diharapkan mengkaji lebih banyak mengkaji sumber yang terkait dengan penelitian ini dan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan data agar dapat dilaksanakan dengan baik.