

BAB V PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Penelitian ini menyelidiki fenomena "budak cinta" (bucin) yang banyak dijumpai di kalangan pekerja metropolitan, khususnya di Jakarta Selatan, di mana individu dalam hubungan romantis cenderung mengorbankan banyak aspek kehidupan mereka demi memenuhi harapan dan kebutuhan pasangan. Temuan penelitian menunjukkan adanya ketidakseimbangan emosional, sosial, dan finansial dalam hubungan-hubungan ini. Informan dalam penelitian ini mengungkapkan bagaimana mereka rela mengorbankan waktu, karier, keuangan, bahkan hubungan sosial mereka demi menjaga hubungan yang tidak seimbang. Pengorbanan tersebut sering kali muncul sebagai tindakan cinta, namun pada akhirnya menimbulkan dampak negatif terhadap identitas dan kesejahteraan mental individu.

Fenomena bucin ini juga diperburuk oleh ketergantungan emosional yang mendalam, yang mempengaruhi individu untuk tetap bertahan dalam hubungan meskipun merugikan diri mereka sendiri. Rasa takut kehilangan pasangan, beserta perasaan bersalah, menjadi kekuatan pendorong yang menghalangi mereka untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat. Selain itu, manipulasi emosional dan kontrol yang diterapkan oleh pasangan semakin memperburuk kondisi ini, dengan pasangan sering kali mengisolasi individu dari lingkungan sosial mereka dan memanipulasi persepsi mereka tentang diri sendiri.

Namun, penelitian ini juga menyoroti bahwa meskipun hubungan yang penuh pengorbanan dan ketergantungan emosional ini memberikan dampak negatif, proses pemulihan setelah hubungan berakhir memberikan harapan. Para informan menunjukkan bagaimana melalui dukungan sosial, refleksi diri, dan pencarian makna baru, mereka dapat membangun kembali identitas mereka yang sebelumnya terpinggirkan. Pemulihan ini memperlihatkan potensi individu untuk merekonstruksi diri dan menemukan kembali cinta yang sehat dan membebaskan, yang lebih mendukung pengembangan pribadi mereka.

5.2. Refleksi Teori

Penelitian ini mengaplikasikan teori identitas dan interaksionisme simbolik untuk menjelaskan dinamika hubungan dalam fenomena bucin. Teori identitas menekankan bahwa identitas individu dibentuk melalui interaksi sosial yang terjadi dalam berbagai peran hidup. Dalam konteks hubungan romantis yang tidak sehat, seperti yang terlihat pada para informan, hubungan ini sering kali mengarah pada disonansi identitas, yakni ketidaksesuaian antara peran yang dijalani dalam hubungan dengan nilai dan aspirasi pribadi. Sebagai contoh, Nanda, seorang karyawan yang mengutamakan kebahagiaan pasangannya, merasa identitas profesionalnya tergeser karena ia harus memenuhi tuntutan pasangannya yang mengutamakan perhatian emosional di atas semua hal lainnya. Ketidaksesuaian ini menciptakan ketegangan internal yang signifikan, di mana individu merasa terjebak dalam peran yang mereka jalani, dan ini pada akhirnya mengurangi rasa otonomi diri.

Fenomena bucin juga mengarah pada krisis identitas, terutama ketika individu bergantung secara emosional kepada pasangan mereka. Santi, misalnya, yang merasa takut kehilangan pasangannya, mulai meragukan nilai dirinya dan bertanya-tanya apakah ia cukup baik sebagai pasangan. Teori identitas mengilustrasikan bagaimana ketergantungan emosional ini dapat merusak pandangan diri yang sehat, karena identitas diri yang sehat dibangun atas dasar penerimaan diri dan refleksi internal, bukan bergantung pada pengakuan eksternal dari pasangan. Ketika hubungan terlalu dominan dalam membentuk identitas, individu kehilangan kendali atas bagaimana mereka mendefinisikan diri mereka sendiri.

Teori interaksionisme simbolik memperdalam pemahaman kita tentang makna yang terkandung dalam hubungan romantis yang penuh pengorbanan. Dalam teori ini, makna dibentuk melalui interaksi sosial dan persepsi yang ada dalam hubungan. Para informan dalam penelitian ini menganggap pengorbanan sebagai bagian dari cinta sejati. Pengorbanan yang dianggap sebagai bentuk perhatian dan cinta, pada kenyataannya, sering kali menjadi tanda ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan. Misalnya, Eva yang menolak kesempatan promosi demi menjaga hubungan menunjukkan bahwa pengorbanan

yang dianggap sebagai bukti cinta sejati pada akhirnya dapat merusak kualitas hidup individu, termasuk karier dan rasa percaya diri mereka. Makna cinta yang berpusat pada pengorbanan tanpa syarat sering kali mengarah pada ketidakseimbangan kekuasaan dan ketergantungan emosional.

Selain itu, *gaslighting*, sebagai bentuk manipulasi emosional yang ditemukan dalam banyak hubungan bucin, menjelaskan bagaimana pasangan yang mengontrol dapat mengubah persepsi diri individu dengan meragukan validitas perasaan mereka. Melly dan Eva adalah contoh yang menggambarkan bagaimana manipulasi ini merusak harga diri dan menyebabkan individu merasa tidak cukup baik atau selalu salah. Gaslighting memperlihatkan bagaimana hubungan dapat berfungsi sebagai alat kontrol yang mengubah persepsi individu tentang diri mereka, yang semakin memperburuk kerusakan pada identitas mereka.

Pada sisi positif, teori interaksionisme simbolik juga memberikan perspektif tentang bagaimana individu dapat merekonstruksi makna cinta dan identitas mereka setelah hubungan berakhir. Proses pemulihan yang dialami para informan menunjukkan dinamika perubahan dalam makna cinta. Cinta yang sebelumnya dipahami sebagai pengorbanan tanpa batas, setelah berakhirnya hubungan, mulai dipahami sebagai cinta yang saling mendukung dan membebaskan. Ini menunjukkan bahwa makna dalam hubungan selalu bersifat dinamis dan bisa berubah seiring dengan perubahan dalam pengalaman hidup individu.

5.3. Saran

Berdasarkan temuan penelitian tentang fenomena "budak cinta" (bucin) dalam hubungan romantis yang tidak sehat, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegah dan mengatasi dampak negatif dari hubungan semacam itu. Langkah-langkah ini bertujuan untuk membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat, mengurangi ketergantungan emosional yang merugikan, serta memperkuat identitas diri yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam rangka mendukung pemulihan dan pencegahan fenomena ini, berikut adalah beberapa saran yang dapat diterapkan dalam konteks individu, keluarga, komunitas, serta kebijakan sosial secara umum.

1. **Pendidikan Emosional:** Diperlukan pendekatan pendidikan yang lebih komprehensif untuk mengajarkan individu, terutama yang berada dalam hubungan romantis, tentang pentingnya membangun batasan emosional yang

sehat. Pendidikan ini harus mencakup keterampilan untuk mengenali dan mengelola ketergantungan emosional, serta kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhan pasangan dengan kebutuhan pribadi.

2. **Dukungan Psikologis dan Terapi:** Pemerintah dan lembaga sosial perlu menyediakan lebih banyak akses terhadap konseling dan terapi bagi individu yang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat. Pendekatan terapi yang berbasis pada teori identitas dan pemulihan diri sangat penting untuk membantu individu mengenali pola hubungan yang merugikan dan memulihkan rasa percaya diri mereka.
3. **Penguatan Keterampilan Mengelola Stres dan Konflik:** Peningkatan keterampilan mengelola stres dan konflik dalam hubungan romantis sangat diperlukan. Pelatihan tentang bagaimana mengatasi tekanan emosional dan merespons konflik secara konstruktif dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari hubungan yang penuh ketegangan emosional.
4. **Pemberdayaan Sosial:** Komunitas dan keluarga harus berperan aktif dalam memberikan dukungan sosial kepada individu yang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat. Dukungan dari teman-teman dan keluarga dapat mempercepat proses pemulihan dan membantu individu untuk mengembangkan identitas mereka yang lebih sehat.
5. **Penyuluhan tentang Gaslighting dan Manipulasi Emosional:** Penyuluhan tentang gaslighting dan manipulasi emosional dapat membantu individu lebih peka terhadap tanda-tanda hubungan yang berbahaya. Pemahaman tentang konsep ini akan memungkinkan individu untuk menghindari atau keluar dari hubungan yang merusak harga diri mereka.

Melalui penerapan rekomendasi ini, individu diharapkan dapat mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat lebih awal dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk melindungi diri mereka, sehingga mereka dapat membangun hubungan yang lebih sehat, seimbang, dan mendukung perkembangan pribadi mereka.