

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kognitif terdapat beberapa faktor yang dialami oleh seorang dewasa muda yang dimana faktor tersebut berasal dari lingkungan dan keluarga. seorang dewasa muda mengalami masa *inner child* nya pada rentang usia 5-8 tahun dan yang menjadi faktor utama seseorang memiliki *inner child* itu adalah keluarga, lingkungan dan pertemanan yang pada akhirnya dapat memengaruhi faktor psikologis seseorang sehingga hal tersebut dapat di manifestasikan ketika ia dewasa baik *inner child* yang positif atau pun negatif sehingga hal tersebut tidak mengganggu kehidupan di masa dewasa mudanya.
2. Afektif terdapat beberapa karakteristik ciri dari *inner child* yang meliputi, kurangnya percaya diri, rasa mudah tersinggung, mudah merasa cemas, dan memiliki sikap ketergantungan. Dimana hal tersebut terjadi karena adanya faktor terabaikan, dibandingkan, serta di kucilkan dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan.
3. Konatif dalam seseorang yang memiliki *inner child* dapat memengaruhi perilaku dan tindakan mereka. *Inner child* dapat mencoba memenuhi kebutuhan dan keinginan yang tidak terpenuhi dari masa kecilnya melalui interaksi sosial dan usaha ekonomi. Trauma *inner child* dapat memiliki dampak

pada aspek psikologis dan sosial individu, tetapi dengan pemahaman, identifikasi, dan regulasi emosi yang baik, individu dapat belajar untuk berdamai dengan diri mereka sendiri. Dukungan dari orang terdekat juga dapat membantu mengatasi dampak negatif dari trauma *inner child* pada seorang dewasa muda.

## 5.2 Saran

Saran-saran yang diberikan peneliti setelah melakukan penelitian ini adalah:

1. Peneliti menyarankan untuk menetapkan batasan pada lingkungan atau pertemanan yang kurang baik pada seorang dewasa muda yang memiliki *inner child* karena hal tersebut bisa menimbulkan kebiasaan yang baik untuk menyeimbangkannya. Tindakan ini dapat membuat seseorang *inner child* bisa terbuka terhadap pikiran dalam melihat berbagai perspektif. Serta menjunjung prinsip pribadi dimana untuk menghindari pengaruh buruk, jangan sampai mudah untuk dipengaruhi oleh orang-orang dilingkungannya, dan harus mampu mempertahankan dan tidak terlibat untuk berbuat hal-hal yang negatif.
2. Peneliti menyarankan untuk orang-orang terdekat terhadap seorang dewasa muda yang memiliki *inner child* dengan dapat memberikan dukungan yang positif untuk seorang yang memiliki *inner child* dalam menemukan kepercayaan dirinya agar dapat menjalin interaksi sosial dengan baik di lingkungannya. Hal konkret yang bisa diberikan untuk pada subjek adalah dengan tidak mengasingkan mereka dalam lingkungannya.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk membaca dan mencari referensi mengenai hal yang akan diteliti dan diharapkan dapat menjalankan penelitian

dengan menejemen waktu dengan baik agar penelitian dapat berjalan optimal lalu untuk melakukan penelitian, peneliti harus dari jauh-jauh hari sudah mempertimbangkan apakah informan penelitian mudah di dapat dan bisa mengatur waktu jadwal wawancaranya.