

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, akan dipaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran sesuai dengan hasil penelitian

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai perbandingan *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan pada mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* di Universitas “X” Bandung.

1. Terdapat perbedaan antara *attachment style* mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* di Universitas “X” Bandung dengan attachment terhadap ibunya, artinya *attachment style* mahasiswa terhadap ibu dan terhadap pasangan *long-distance relationship* tidak stabil.
2. Sebagian besar mahasiswa memiliki *secure attachment style* terhadap ibu maupun terhadap pasangannya, namun terdapat peningkatan jumlah mahasiswa yang menghayati *insecure attachment style* terhadap pasangannya saat menjalani *long-distance relationship*. Hal ini mengingat strategi yang alami dan mendasar dalam sistem perilaku *attachment* adalah kecenderungan untuk mencari kedekatan dengan pasangan untuk mendapatkan rasa aman yang sulit dipenuhi saat tinggal terpisah.
3. Terdapat keterkaitan antara *attachment style* mahasiswa terhadap pasangannya dengan faktor situasional yaitu kondisi yang dirasa nyaman berkaitan dengan *secure attachment style* terhadap pasangan dan kondisi tidak nyaman berkaitan dengan *insecure attachment style* terhadap pasangan.

4. Terdapat keterkaitan antara *attachment style* terhadap pasangan dengan faktor kepribadian mahasiswa yaitu *trait extraversion* dan *trait agreeableness* yang tinggi serta *trait neuroticism* yang rendah berkaitan dengan *secure attachment style* terhadap pasangan sedangkan *trait neuroticism* yang tinggi serta *trait extraversion* dan *trait agreeableness* yang rendah berkaitan dengan *insecure attachment style* terhadap pasangan.

## 5.2. Saran

### 5.2.1. Saran Teoritis

- Dapat dijadikan masukan bila ingin melakukan penelitian komparatif mengenai *attachment style* pada masa dewasa dengan menggunakan alat ukur lain dalam mengukur *attachment* dengan pengasuh utama
- Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *attachment style* pada orang dewasa, dapat meneliti sejauh mana kontribusi dari faktor-faktor situasi, perubahan skema relasional dan kepribadian dalam memengaruhi *attachment style* terhadap pasangan.

### 5.2.2. Saran Praktis

- Bagi mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* dan merasa tidak nyaman dengan situasi *long-distance relationship* agar dapat menggunakan informasi mengenai gambaran *attachment style* sebagai bahan evaluasi diri dan hubungannya dengan pasangan. Bagi mahasiswa yang memiliki *secure attachment style* diharapkan dapat mempertahankan *secure attachment style* yang dimilikinya karena dapat membantunya untuk beradaptasi dengan situasi *long-distance relationship*. Bagi yang memiliki *insecure attachment style* diharapkan dapat mengembangkan *attachment style*-nya ke arah yang *secure* dengan menjalin hubungan dengan pasangan yang memiliki *secure*

*attachment style* atau mengikuti psikoterapi untuk belajar menghadapi *insecure attachment style*, menyesuaikan diri dengan kondisi *long-distance relationship*, dan mengembangkan rasa percaya pada diri dan pasangan.

- Bagi mahasiswa yang hendak menjalani *long-distance relationship*, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk mengevaluasi *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan, agar tidak khawatir jika harus tinggal berjauhan dengan pasangan dan dapat mempersiapkan diri dari sekarang untuk memasuki *long-distance relationship*
- Bagi dosen wali, psikolog / konselor di Universitas “X” Bandung, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk memfasilitasi kegiatan konseling dengan mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* dan yang mengalami kendala tertentu dalam hubungannya.
- Bagi psikolog / praktisi di bidang psikologi perkembangan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan ketika mengadakan seminar mengenai tips menjalani *long-distance relationship* melalui tinjauan teori *attachment style*. Hal ini dapat menjawab kekhawatiran mahasiswa dan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran agar mahasiswa mengembangkan *secure attachment style*.