

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*.