

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai perbandingan tipe *adult attachment* terhadap ibu dan pasangan pada mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tipe *adult attachment* terhadap ibu dan pasangan pada mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung. Mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung dengan tipe *adult attachment* yang *secure* dengan ibu cenderung membentuk tipe *adult attachment* yang *secure* pula dengan pasangannya. Hal yang sama terjadi pada mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* dengan *attachment style insecure* dengan ibu, akan membentuk tipe *adult attachment* yang cenderung *insecure* pula dengan pasangannya.
2. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung memiliki tipe *adult attachment secure* baik terhadap ibu maupun pasangan. Hal ini sekaligus berarti lebih banyak mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung memiliki tipe *adult attachment secure* baik terhadap ibu maupun pasangan, dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung yang memiliki tipe *adult attachment insecure* baik terhadap ibu maupun pasangan.

Mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung dengan tipe *adult attachment secure* merasa nyaman pada kedekatan dan ketergantungan mereka baik terhadap ibu maupun pasangan. Mereka juga cenderung menjaga kedekatan emosional mereka baik terhadap ibu maupun pasangan (dimensi *avoidant*), serta tidak merasa khawatir mengenai keberadaan ibu dan pasangan mereka ketika ibu dan pasangan mereka tidak berada dekat dengan mereka (dimensi *anxiety*).

3. Tidak terdapat keterkaitan antara *attachment style* terhadap pasangan dengan faktor yang mempengaruhi antara lain kepribadian, perubahan skema relasi, dan situasi serta perubahan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karena :

- Adanya faktor lain yang mempengaruhi stabilitas *attachment* pada orang dewasa, yaitu *coping stress* dan *well being* mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* itu sendiri.
- Penilaian kognitif mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* di Universitas “X” Bandung yang menilai pengalaman *on-off relationship* bukan sebagai kejadian yang *stressfull* dan negatif, melainkan sebagai kejadian yang bernilai positif bagi diri masing-masing, ataupun bagi relasi berpacaran mereka. Sehingga pengalaman *on-off relationship* yang relevan dengan *attachment* itu sendiri tidak memberikan dampak bagi berubahnya konstruk *attachment* yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengalami *on-off relationship*.
- Korelasi positif antara derajat *neuroticism* yang tinggi dengan *attachment style secure*, mungkin saja dipengaruhi oleh pengadaptasian strategi *coping stress, emotional focused strategy*. Hal ini berkaitan dengan pengalaman akan *on-off relationship* merupakan *stressor* bersifat psikologis dan sosiologis, serta merupakan pengalaman yang memberikan kecemasan dan perasaan sedih terhadap mahasiswa yang mengalaminya. Hal ini akan menyebabkan mahasiswa lebih fokus untuk menghilangkan perasaan cemas,

sedih, dan tidak nyamannya dibandingkan dengan mengatasi langsung akar masalah yang ada.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- Dapat dijadikan masukan kepada para peneliti lain yang ingin meneliti mengenai *adult attachment* pada mahasiswa yang mengalami *on-off relationship*.
- Sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan antara *adult attachment* dengan faktor *coping stress* dan *well being* mahasiswa yang mengalami *on-off relationship*.

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi mahasiswa yang menjalani *on-off relationship* untuk dapat menggunakan informasi mengenai gambaran *adult attachment style* sebagai bahan evaluasi diri dan hubungannya dengan pasangan. Bagi mahasiswa yang memiliki *attachment style* yang *secure* diharapkan dapat mempertahankan *attachment style secure* yang dimilikinya karena dapat membantunya untuk meminimalisir terjadinya *on-off relationship*. Bagi yang mahasiswa yang memiliki *attachment style insecure* diharapkan dapat mengembangkan *attachment style*-nya ke arah yang *secure* dengan berusaha mengembangkan rasa percaya terhadap pasangan dan diri sendiri, menciptakan situasi hubungan pacaran yang sama-sama menghasilkan rasa aman dan nyaman bagi kedua belah pihak.
- Bagi mahasiswa yang mengalami *on-off relationship* hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk mengevaluasi *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan

mereka, sebagai bahan acuan mereka dalam menentukan perilaku dan pola pacaran yang tepat agar *on-off relationship* dalam hubungan pacaran mereka tidak terulang kembali.

- Bagi dosen wali, psikolog / konselor di Universitas “X” Bandung, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk memfasilitasi kegiatan konseling dengan mahasiswa yang menjalani *on-off 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 mengatasi maraknya *on-off relationship* yang terjadi di mahasiswa ataupun individu yang berada pada tahapan perkembangan dewasa awal melalui tinjauan teori *attachment style*. Hal ini dapat meminimalisir terjadinya *on-off relationship* pada mahasiswa dan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran agar mahasiswa mengembangkan *secure attachment style*.

