

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung sebagian besar menunjukkan *Adult Attachment Styles* yang *insecure* yang terdiri dari tipe *Avoidant*, diikuti tipe *Anxious* dan tipe *Fearful*.
2. *Adult Attachment Styles* yang *insecure* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung sebagian besar adalah tipe *Avoidant*, diikuti tipe *Anxious* dan sebagian kecil tipe *Fearful*.
3. Mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung sebagian besar adalah *insecure* tipe *Avoidant* yaitu, kondisi mahasiswa merasa bahwa dirinya layak dicintai, berharga dan mandiri, namun memandang pasangannya tidak layak dicintai, tidak dapat diandalkan, dapat merugikan dirinya dan dapat menyakiti dirinya. Sedangkan tipe *Secure* memiliki nilai yang seimbang dengan tipe *Avoidant* yaitu, kondisi mahasiswa memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga, layak untuk dicintai dan mandiri, dan memandang pasangannya adalah orang yang dapat dipercaya, dapat diandalkan, dan mampu memberi perhatian yang dibutuhkan di setiap situasi tanpa terganggu oleh jarak.
4. Faktor usia menunjukkan pola *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung, yaitu semakin muda usia mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-20 tahun

menunjukkan tipe *Avoidant*. Sementara, semakin matangnya usia mahasiswa yaitu pada rentang usia 21-25 tahun menunjukkan tipe *Secure*.

5. Faktor lamanya menjalin hubungan pacaran jarak jauh berkaitan dengan *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas "X" kota Bandung. Semakin singkatnya hubungan yaitu 6 bulan sampai 1 tahun menunjukkan tipe *Avoidant*, sedangkan semakin lamanya menjalin hubungan menunjukkan tipe *Secure*.
6. Faktor peristiwa-peristiwa yang pernah terjadi di sepanjang rentang kehidupan berkaitan dengan *Adult Attachment Styles* tipe *Anxious* dan *Secure*. Pada mahasiswa yang pernah mengalami peristiwa-peristiwa seperti perceraian orangtua, meninggalnya orangtua, kekerasan yang dilakukan oleh orangtua dan diasuh oleh figur lain membuat mahasiswa cenderung memiliki tipe *attachment* yang *Anxious*. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak pernah mengalami peristiwa-peristiwa tersebut memiliki tipe *attachment* yang *Secure*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *Adult Attachment Styles* seperti pengaruh penghayatan relasi dengan orangtua dan penghayatan terhadap kenyamanan dalam relasi jarak jauh dengan pasangan dalam kaitannya dengan tipe *Adult Attachment Styles*.
2. Bagi peneliti lain agar meneliti lebih dalam mengenai kaitan antara faktor *negative life events* yang terjadi dalam rentang kehidupan mahasiswa yaitu perceraian orangtua, meninggalnya orangtua, hanya diasuh oleh salah satu figur orangtua atau diasuh oleh figur lain dan kekerasan yang dilakukan orangtua, dengan tipe *Adult Attachment*

Styles.

5.2.2 Saran Praktis

Pada dosen wali dan Psikolog khususnya di Universitas “X” kota Bandung dapat mengadakan bimbingan, pertemuan, atau seminar dalam menangani masalah mahasiswa yang berhubungan dengan *Adult Attachment Styles* sebagai bahan evaluasi mahasiswa yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh untuk meningkatkan kualitas relasinya dengan mengintrospeksi diri untuk melihat kebutuhan diri dan melihat kebutuhan pasangan untuk saling melengkapi dan memperbaiki pola komunikasi dalam menjalani hubungan jarak jauh.

