

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh gaya kelekatan terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikannya $0,034 \leq 0,05$, maka hipotesis penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, peneliti mengajukan saran-saran antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi informasi pendukung agar mahasiswa dapat membangun hubungan romantis (pacaran) yang sehat dan tidak terikat dalam *toxic relationship*. Hal yang dapat dilakukan seperti memiliki kemampuan asertif sehingga berani berkata tidak jika diperlakukan tidak baik oleh pasangan dan efektif mengkomunikasikan kebutuhan dan perasaan kepada pasangan (Levine dan Heller, 2019). Selain itu, menjalin hubungan yang baik dengan keluarga, sahabat atau orang-orang disekitar, merefleksikan diri tanpa perlu mendengarkan penciptaan-penciptaan negatif yang selama ini didengar (Mayorita, 2021). Karena sumber kebahagiaan bukan hanya dari pasangan saja, kebahagiaan juga dapat dibangun oleh diri sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya tentang variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi *toxic relationship* selain faktor gaya kelekatan. Faktor lainnya sebanyak 96,2% seperti faktor kepribadian individu dewasa yang bersumber dari pola asuh orangtua, salah satunya adalah pola asuh otoriter yang membuat individu menjadi pribadi yang *over protective* dan bergantung pada orang lain (Mayorita, 2021). Peneliti selanjutnya juga dapat memperbaharui penelitian sebelumnya dengan variabel psikologi lainnya yang terkait dengan gaya kelekatan dan *toxic relationship*.

