

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya kesimpulan yang didapat adalah terdapat pengaruh antara gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19.

B. Saran

1. Bagi Responden

Saran peneliti bagi responden agar dapat lebih peka terhadap kondisi psikis yang khususnya mengarah pada kesepian (*loneliness*), menemukan efektifitas *coping* agar dapat mengikis kesepian yang mungkin dirasakan, menumbuhkan *self intimacy* dengan melakukan kegiatan yang dapat mengaktifkan diri sehingga akan merasa terhubung dengan diri sendiri.

2. Bagi Orangtua

Dikarenakan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara gaya kelekatan (*attachment style*) seseorang terhadap kesepian (*loneliness*) di masa dewasa muda maka kualitas kelekatan antara orangtua dan anak di masa bayi pengaruhnya bisa berdampak ke kehidupan selanjutnya, termasuk saat anak berada pada tahap usia dewasa muda karena akar dari *loneliness* pada dewasa muda itu berawal dari kebutuhan pada masa bayi

berinteraksi dengan orangtuanya lalu remaja dengan sahabatnya. Kesepian jika dibiarkan akan memiliki konsekuensi serius bagi kognisi, emosi, perilaku dan kesehatan (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Sehingga diharapkan orangtua dapat berperan dengan baik dalam pertumbuhan anak dari awal masa emasnya saat bayi dengan memenuhi segala kebutuhannya agar ketika dewasa dapat bertahan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada hidupnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran peneliti bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperluas lagi penelitian mengenai kesepian ini dengan mengaitkannya dengan variabel dan kondisi lain karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi kesepian (*loneliness*) salah satunya adalah *gender* (Pinquart dalam Sharaswaty, 2009).

