

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada bab sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *attachment* terhadap resiliensi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Nilai Signifikansi (Sig.) dari variabel X sebesar  $0.00 < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *attachment* terhadap resiliensi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Responden Penelitian

Bagi dewasa awal secara khusus yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*. Individu diharapkan untuk bersikap proaktif ketika menghadapi suatu kesulitan. Dalam arti, individu tidak meragukan kemampuannya sendiri, memiliki kegigihan dalam menghadapi persoalan dan optimisme. Di sisi lain, individu juga menyadari kapasitasnya dalam menghadapi suatu masalah, sehingga setiap individu tahu kapan waktu untuk mencari bantuan dari luar ketika dibutuhkan. Selain daripada itu, setiap individu diharapkan untuk tetap dapat menjaga kualitas hubungan dengan orang terdekatnya.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Buatlah pertanyaan-pertanyaan tambahan yang dapat diberikan dalam proses pengambilan data dan survei untuk mendapatkan informasi data yang

lebih mendalam yang menekankan pada aspek-aspek resiliensi dan *attachment*.

- 2) Penelitian berikutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lainnya yang mungkin mempengaruhi resiliensi selain daripada *attachment*, seperti eksternal support, *inner strength* dan lain-lain (Grotberg dalam Siregar, 2012).
- 3) Peneliti berikutnya diharapkan untuk mengawasi proses pengambilan data agar mendapatkan partisipan yang lebih merata. Hal ini dilakukan agar hasil penelitian dapat merepresentasikan populasi dengan lebih baik.

