

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan positif antara ketergantungan emosional dan kesepian pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Artinya, semakin tinggi ketergantungan emosional, maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara ketergantungan emosional dan kesepian dapat diterima. Kategorisasi data juga menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal dalam hubungan jarak jauh memiliki tingkat ketergantungan emosional dan kesepian yang tinggi.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam memahami dinamika psikologis dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Secara teoritis, hasilnya memperkuat pentingnya kebutuhan afektif dalam relasi interpersonal, sebagaimana dijelaskan dalam teori keterikatan dan kebutuhan dasar emosional. Ketergantungan emosional yang tidak adaptif terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap kesepian, khususnya dalam kondisi keterbatasan fisik seperti LDR. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi psikologis, seperti pelatihan regulasi emosi dan peningkatan asertivitas, guna menurunkan risiko kesepian pada individu dengan ketergantungan tinggi.

Kelebihan dari penelitian ini menyoroti masa dewasa awal, fase yang ditandai dengan pencarian identitas relasional dan kebutuhan afektif yang tinggi, sehingga hasilnya memiliki nilai teoritis dalam kajian perkembangan. Penelitian ini mengangkat fenomena relasi jarak jauh yang semakin umum terjadi di era digital, menjadikannya relevan dengan kondisi sosial saat ini.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan individu yang berada dalam hubungan jarak jauh dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan kemandirian emosional. Mengembangkan rasa percaya, komunikasi yang sehat, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan dapat membantu mengurangi perasaan kesepian yang mungkin muncul akibat ketergantungan emosional yang berlebihan.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental atau longitudinal. Dengan desain tersebut, peneliti dapat mengamati perubahan ketergantungan emosional dan kesepian dari waktu ke waktu, sehingga memungkinkan analisis arah dan pola kausalitas antar variabel. Selain itu, intervensi psikologis seperti pelatihan regulasi emosi atau peningkatan kemandirian afektif juga dapat diterapkan untuk menguji apakah penurunan ketergantungan emosional berdampak terhadap penurunan tingkat kesepian secara signifikan.