

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bersifat positif antara *avoidant attachment style* dan kemampuan komunikasi interpersonal pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan nilai determinasi variabel *avoidant attachment style* memberikan kontribusi dengan kategori rendah terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Sedangkan kontribusi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut .

1. Bagi Subjek Penelitian (Dewasa Awal)

Bagi individu yang baru memasuki dewasa, sangat krusial untuk terus meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara interpersonal yang baik, seperti mendengarkan dengan aktif, menunjukkan rasa empati, serta menyampaikan perasaan dengan jelas, ini akan membantu memperkuat ikatan emosional dalam suatu hubungan,

dan untuk menghindari komunikasi yang tidak efektif adalah dengan menciptakan waktu khusus guna meningkatkan kualitas hubungan, melakukan aktivitas bersama, serta membangun kebiasaan positif dalam cara berkomunikasi. Menghindari pengkhianatan juga sangat penting, yang dapat dilakukan dengan memperkuat komunikasi verbal dan fisik, membangun rasa saling percaya, serta menjalani aktivitas yang bermanfaat bagi individu saat menjaga komunikasi dalam suatu hubungan. Ketika konflik muncul, kemampuan untuk memaafkan menjadi kunci, dan jika terjadi pengkhianatan, pemulihan dapat dilakukan dengan bantuan terapi atau konseling yang mendukung kesehatan fisik dan mental.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sangat disarankan untuk menerapkan analisis jaringan untuk melihat hubungan langsung dan tidak langsung antara *avoidant attachment style*, kecemasan, dan pola komunikasi individu dalam hubungan dan mengidentifikasi faktor-faktor lainnya yang mungkin turut mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal pada dewasa awal. Hal ini dikarenakan adanya sumbangan efektif *avoidant attachment style* sebesar 7,6% terhadap kemampuan komunikasi interpersonal dan sisanya 92,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terlibat, sehingga disarankan agar penelitian berikutnya untuk dapat mepedalam eksplorasi variabel yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Berdasarkan hambatan yang ditemukan dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempersiapkan perencanaan waktu yang lebih baik, memperluas referensi yang digunakan, menjalin komunikasi yang lebih intens dengan responden agar data yang diperoleh lebih lengkap dan akurat, serta mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang lebih sesuai agar kendala dalam pengumpulan dan analisis data dapat diminimalkan.