

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dari seluruh temuan penelitian yang telah diperoleh. Kemudian, berdasarkan temuan-temuan tersebut diajukan juga beberapa rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *attachment style* terhadap *fear of intimacy* yang dimediasi oleh *self-esteem*, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar *emerging adulthood* di Indonesia memiliki tipe *dismissive-avoidant* dengan *self-esteem* dan *fear of intimacy* pada tingkat sedang atau biasa. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki persepsi positif terhadap dirinya sendiri, tetapi cenderung mempersepsikan orang lain dengan negatif, sehingga mereka seringkali mencoba melindungi diri mereka dari rasa sakit dengan tidak terlalu menjalin intimasi secara mendalam dengan orang lain.
2. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa *secure attachment* berpengaruh secara positif terhadap *self-esteem* dan berpengaruh negatif terhadap *fear of intimacy*. Maksudnya, ketika individu memiliki *secure attachment* maka tingkat harga dirinya tinggi, sedangkan individu *secure* tidak memiliki kecenderungan takut akan intimasi. Kemudian, diketahui juga bahwa *self-esteem* memberikan efek mediasi secara penuh terhadap hubungan *secure attachment* terhadap *fear of intimacy*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *secure attachment* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *fear of intimacy* jika melalui *self-esteem*.
3. Penelitian ini juga menemukan bahwa *preoccupied* dan *fearful-avoidant* berpengaruh secara negatif terhadap *self-esteem* dan berpengaruh positif terhadap *fear of intimacy*. Artinya, individu *preoccupied* dan *fearful* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dan *fear of intimacy* yang tinggi. Selain itu, diketahui juga *self-esteem* memberikan efek mediasi parsial terhadap hubungan *preoccupied attachment* atau *fearful attachment* terhadap *fear of intimacy*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh

preoccupied attachment atau *fearful attachment* terhadap *fear of intimacy* hanya sebagian terhadap *self-esteem* dan sebagian lainnya dapat berasal dari variabel lain.

4. Terakhir, dalam penelitian ini juga diketahui bahwa *dismissive attachment* berpengaruh secara positif dengan *fear of intimacy*, yang berarti bahwa individu *dismissive* cenderung tidak memiliki *fear of intimacy* yang tinggi. Kemudian, diketahui juga bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *dismissive attachment* dengan *self-esteem*. Hal tersebut berdampak pada peran *self-esteem* dalam memediasi *dismissive attachment* dan *fear of intimacy*. Menurut hasil *sobel test* diketahui bahwa *self-esteem* tidak memberikan efek mediasi pada hubungan *dismissive attachment* dan *fear of intimacy*, sehingga H_{10} dan H_{12} pada penelitian ini ditolak.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- a. Bagi *emerging adulthood* yang memiliki *insecure attachment* dapat mencoba untuk melakukan pengembangan diri, sehingga diharapkan tingkat *self-esteem* individu akan meningkat, yang hal tersebut menjadi satu cara untuk menghadapi kecenderungan *fear of intimacy*.
- b. Bagi konselor diharapkan dapat memberikan intervensi yang berfokus pada pengembangan *self-esteem* bagi individu yang memiliki *insecure attachment* untuk mengurangi bahkan mengatasi kecenderungan *fear of intimacy*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil sampel dengan merata dari berbagai daerah yang ada di Indonesia, sehingga hasil penelitian dapat lebih signifikan dan dapat digeneralisasikan ke dalam populasi. Kemudian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain seperti pengalaman traumatis atau pengalaman akan pengasuhan orang tua di masa kanak-kanak sebagai salah satu variabel mediator yang dapat memediasi hubungan *attachment style* terhadap *fear of intimacy*.