

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) membentuk pola relasional yang khas dalam menghadapi konflik. Individu dengan gaya kelekatan cemas cenderung mendekat dan menuntut kepastian karena takut ditinggalkan, sementara individu dengan gaya kelekatan menghindar menjaga jarak emosional dan menunda pembahasan konflik. Pertemuan dua orientasi ini melahirkan pola *pursuer-distancer* yang berulang, sehingga komunikasi interpersonal menjadi kurang efektif dan konflik terkait keterbukaan serta kebutuhan validasi emosional sulit terselesaikan secara tuntas. Meski demikian, gaya kelekatan tidak membentuk kelompok yang seragam, sebagian informan *avoidant* tetap mengambil inisiatif sendiri setelah emosinya mereda, dan sebagian informan *anxious* mencapai bentuk kompromi yang lebih matang dengan memberi ruang emosional bagi pasangannya.

Inti paling mendasar dari temuan ini adalah bahwa beban resolusi konflik jarang terdistribusi setara, pihak cemas menanggung biaya emosional lebih besar melalui inisiatif dan kesediaan mengalah, sementara pihak menghindar menentukan kapan keterlibatan terjadi. Ketidakseimbangan inilah, bukan strategi yang dipilih, yang membedakan resolusi konflik yang sehat. Siklus ini dapat diputus jika kedua pihak membangun komunikasi terbuka, saling memahami kebutuhan emosional, dan meningkatkan empati.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pasangan dengan gaya kelekatan avoidant attachment dan anxious attachment maupun bagi penelitian selanjutnya.

1. Saran Praktis

Bagi pasangan yang memiliki gaya kelekatan *avoidant attachment* dan *anxious attachment*, diharapkan dapat lebih memahami karakteristik diri sendiri maupun pasangan agar konflik dalam hubungan tidak terus berulang. Pasangan perlu membangun komunikasi interpersonal yang lebih terbuka, jujur, dan saling menghargai kebutuhan emosional satu sama lain. Individu dengan *anxious attachment* diharapkan mampu mengontrol kecemasan dan tidak terlalu bergantung secara emosional kepada pasangan, sedangkan individu dengan *avoidant attachment* diharapkan dapat belajar lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan tidak selalu menghindari konflik. Dengan adanya kesadaran dan komunikasi yang sehat, hubungan romantis dapat berjalan lebih harmonis dan minim konflik.

2. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam kajian komunikasi interpersonal, psikologi komunikasi, serta manajemen konflik dalam hubungan romantis. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pembahasan dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda, jumlah informan yang lebih luas, maupun fokus pada jenis attachment lain seperti *secure attachment* atau *fearful avoidant*

attachment. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat mengkaji pengaruh media sosial, trauma masa kecil, atau faktor lingkungan terhadap pola komunikasi dan manajemen konflik pasangan dengan *insecure attachment*.