

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian telah dilakukan dan uji hipotesis mengenai *self-efficacy* dengan kecemasan *romantic relationship* pada masa dewasa awal :

- 1) Hasil uji korelasi menggunakan *Product Moment Pearson* pada penelitian ini menyatakan terdapat hubungan dengan arah yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan *romantic relationship* pada masa dewasa awal.
- 2) Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecemasan saat menjalani *romantic relationship*. Sebaliknya, jika *self-efficacy* rendah, maka semakin tinggi pula kecemasan saat menjalani *romantic relationship*.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

Individu yang menjalani hubungan romantis pada masa dewasa awal diharapkan dapat bersikap realistis dalam menjalani hubungan dengan pasangannya, karena setiap hubungan memiliki berbagai tantangannya sendiri. Individu perlu menerima bahwa ada waktu di mana dalam suatu hubungan saling merasa cemas dan hal tersebut merupakan hal yang normal. Selain itu, individu juga diharapkan dapat membangun kepercayaan bagi dirinya sendiri dan nilai-nilai dalam hubungannya dengan menghargai janji-janji dan komitmen guna memperkuat keyakinan bahwa dirinya layak dicintai dan mendapatkan kebahagiaan. Penelitian ini dapat menjadi saran dan pertimbangan yang dapat dilakukan bagi individu yang menjalani hubungan romantis pada masa dewasa awal.

### 5.2.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian serupa tidak hanya pada masa dewasa awal. Selain itu, peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan variabel lain atau memperdalam faktor lainnya yang dinilai berhubungan dengan kecemasan untuk memperkaya kajian mengenai kecemasan saat menjalani *romantic relationship*. Serta dapat memperluas jangkauan penelitian mulai dari lokasi, jumlah dan variasi subjek sehingga dapat melihat hasil secara menyeluruh.

