

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kesepian pada dewasa awal yang tinggal jauh dari keluarga berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan (hipotesis diterima). Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai *t-test* 3,242 ($p < 0,05$), dengan rata-rata subjek laki-laki yang tinggal jauh dari keluarga (130,53), sedangkan rata-rata subjek perempuan yang tinggal jauh dari keluarga (125,24).

Kemudian dari hasil kategorisasi pada subjek laki-laki diketahui bahwa kategori rendah sebanyak 6 subjek (5,5%), sedang sebanyak 87 subjek (79%), dan tinggi sebanyak 17 subjek (15,4). Untuk hasil kategorisasi pada subjek perempuan diketahui bahwa kategori rendah sebanyak 9 subjek (8,1%), sedang sebanyak 91 subjek (82,8%), dan tinggi sebanyak 10 subjek (9,1).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi subjek yang cenderung merasa kesepian khususnya laki-laki, diharapkan mampu membangun kualitas hubungan baik dan terbuka dengan lebih intens berkomunikasi bersama keluarga dan teman. Mengurangi kesepian dengan hal-hal positif seperti membangun keakraban dengan lingkungan tempat

tinggal yang baru, aktif dalam berbagai kegiatan sosial, lebih banyak menjalin relasi, atau mencoba hal-hal baru lainnya. Kegiatan dan keterikatan dengan banyak orang dapat membuat subjek terhindar dari rasa bosan dan jenuh.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambah jumlah subjek penelitian agar hasil penelitian dapat lebih dipercaya ketika digeneralisasikan pada populasi. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang berkemungkinan dapat mempengaruhi variabel penelitian ini, misalnya rentan lama subjek pergi merantau. Peneliti selanjutnya dapat pula melakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian lain seperti kualitatif.