

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis deskriptif yang dilakukan pada keseluruhan subjek valid sebanyak 168 subjek, menghasilkan gambaran yang beragam terkait kesepian pada generasi milenial. Hasil penelitian ini secara umum dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: kesepian secara umum, jenis kesepian, dan jenis kelamin.

Hasil analisis pada kategori pertama, atau kesepian secara umum, menunjukkan bahwa untuk persentase tingkat kesepian pada generasi milenial yang termasuk kategori tinggi sebesar 1,2% atau terdapat 2 individu yang masuk kategori tinggi; tingkat kesepian dengan kategori sedang memiliki persentase sebesar 73,8% atau dalam kata lain terdapat 124 individu yang masuk ke dalam kategori kesepian tingkat sedang; dan tingkat kesepian kategori rendah 25% atau terdapat 42 individu yang masuk ke dalam kesepian tingkat rendah.

Hasil analisis deskriptif pada kategori kedua atau jenis kesepian menunjukkan bahwa terdapat 11,9% individu yang mengalami kesepian emosional, hal ini berarti dari keseluruhan subjek ada 20 individu yang mengalami semua gejala kesepian emosional dimana gejala tersebut adalah merasa bosan, gelisah, merasa tidak dicintai, merasa disalahartikan; individu yang mengalami gejala kesepian sosial seperti penolakan, isolasi, tidak memiliki sahabat dan malas membuka diri pada penelitian ini sebanyak 15 orang, atau setara dengan 8,9%; pada kategori jenis ketiga atau kesepian gabungan terdapat 79,2% individu yang mengalami hal tersebut, dalam kata

lain terdapat 133 individu yang merasakan gejala kesepian emosional dan gejala kesepian sosial bersama-sama.

Hasil analisis deskriptif kategori ketiga atau kesepian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa: a) kesepian berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini diketahui bahwa jenis kelamin tidak memberi perbedaan pada skor kesepian dengan subjek individu yang berasal dari generasi milenial; b) tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini diketahui bahwa jenis kelamin perempuan cenderung mendominasi pada ketiga tingkat kesepian yang ada (tinggi, sedang, dan rendah), namun analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memberi perbedaan yang signifikan kepada tingkat kesepian pada generasi milenial; c) jenis kesepian berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini diketahui bahwa perempuan lebih dominan pada semua jenis kesepian (kesepian emosional, kesepian sosial, dan kesepian gabungan), namun analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memberi perbedaan pada jenis kesepian yang dialami oleh generasi milenial.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin dan tahun lahir memberi gambaran yang lebih beragam pada hasil penelitian. Namun pada analisis selanjutnya, jenis kelamin tidak memberikan perbedaan pada kesepian, baik pada jenis kesepian, maupun pada tingkatan kesepian.

B. Saran

1. Saran untuk Subjek Penelitian

Saran bagi subjek penelitian (individu yang berasal dari generasi milenial) untuk dapat lebih membuka diri dan meningkatkan komunikasi secara langsung dengan orang lain. Keterbukaan dan komunikasi yang baik dengan orang lain secara tidak langsung akan

membantu individu tersebut untuk membangun hubungan sosial yang lebih baik, sehingga dapat terhindar atau menurunkan kesepian yang ada.

2. Saran untuk Keluarga

Keluarga diharapkan dapat lebih mampu memberi dukungan sosial yang lebih baik kepada anggota keluarganya agar dapat terhindar atau menurunkan rasa kesepian yang diderita.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk:

- a. Melakukan penelitian serupa dengan subjek yang lebih banyak dan dengan latar belakang yang lebih beragam, sehingga dapat diketahui bagaimana gambaran kesepian pada lingkup yang lebih luas (rentang usia, pendidikan, pekerjaan, atau generasi lainnya)
- b. Melakukan penelitian serupa dengan teknik *mix method* agar hasil penelitian dapat lebih luas dan mendalam.

4. Saran untuk Pemerintah dan Lembaga Terkait

Pemerintah dan lembaga terkait diharapkan lebih serius dalam menangani isu kesepian pada generasi milenial Indonesia. Pemerintah dan lembaga terkait dapat membuat layanan konsultasi berbasis teknologi yang ditujukan sebagai wadah konsultasi bagi individu yang membutuhkan dengan tenaga ahli yang cakap, seperti psikolog dan atau konselor. Pemerintah dan lembaga terkait juga dapat membuat layanan konsultasi di pusat kesehatan yang ada seperti rumah sakit, klinik, dan puskesmas agar mudah diakses.