

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dengan kesepian pada wanita lajang dewasa awal yang berkarier. Hal ini berarti semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh subjek, maka akan semakin tinggi kesepian yang dirasakan. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah kesepian yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### **B. Saran**

1. Bagi wanita lajang dewasa awal yang berkarier

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan kepada wanita lajang dewasa awal yang berkarier untuk meningkatkan harga diri dengan beberapa cara seperti meningkatkan penerimaan diri dan lebih berpikir positif terhadap orang lain, mengontrol perilaku, mengasah dan menambah kompetensi yang dimiliki, serta menaati aturan sosial yang berlaku. Hal tersebut dimaksudkan agar wanita lajang yang berkarier dapat memiliki keberanian yang tinggi untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan mendapatkan kebutuhan sosial yang sesuai meski bukan berasal dari pasangan. Dengan demikian, kesepian yang dirasakan akan berkurang.

2. Bagi peneliti berikutnya

Berdasarkan hasil evaluasi proses penelitian, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti atau melibatkan faktor-faktor lainnya yang menyebabkan kesepian sebagai variabel bebas, serta melakukan analisis metode penelitian lain seperti komparasi atau kausalitas. Metode penelitian kualitatif juga dapat dilakukan agar dapat menemukan perspektif lebih luas terkait kesepian. Selain itu, guna menjadikan hasil penelitian lebih aplikatif dan dapat digeneralisasi, peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah subjek penelitian dan memperluas jangkauan penelitian.