

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan mengenai hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian. Artinya bahwa semakin tinggi *self disclosure* maka semakin rendah kesepian pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi kesepian pada dewasa awal. Berdasarkan kategorisasi data, diketahui bahwa *self disclosure* dewasa awal berada dalam kategori sedang, dan kesepian berada pada kategori sangat rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi individu dewasa awal agar meningkatkan *self disclosure* dengan cara bersikap secara jujur, luangkan waktu untuk berbicara atau berkenalan dengan orang lain. Bagi subjek yang memiliki *self disclosure* sedang, diharapkan untuk dipertahankan, atau lebih baik ditingkatkan agar terciptanya relasi sosial seperti yang diharapkan. Bagi subjek yang memiliki

keseharian yang sangat rendah, diharapkan untuk mempertahankan hal tersebut agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama, diharapkan dapat memperhatikan kelemahan penelitian ini seperti tidak menganalisis pengaruh dari faktor usia, atau lingkungan keluarga. Hal tersebut diharapkan memberikan gambaran yang luas mengenai hal-hal yang mempengaruhi keseharian.