

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara *loneliness* dengan *self-criticism* pada masa dewasa awal ($r = 0,837$; $p < 0,001$). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu di masa dewasa awal, maka akan semakin tinggi pula tingkat *self-criticism* atau kecenderungan mereka dalam mengkritik diri sendiri. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan, maka semakin rendah pula tingkat *self-criticism* individu tersebut. Temuan ini juga didukung oleh hasil kategorisasi data, di mana mayoritas responden memiliki tingkat *loneliness* pada kategori sedang (40,5%) dan *self-criticism* pada kategori rendah (35,2%). Kondisi tersebut memperjelas bahwa ketika individu mampu menjaga perasaan kesepiannya agar tidak terlalu parah atau tetap berada di tahap moderat, mereka secara langsung mampu menekan dorongan negatif untuk menghakimi dan menyalahkan diri sendiri. Selain itu, berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, variabel *loneliness* terbukti memberikan sumbangan efektif yang sangat besar, yakni 70,1% terhadap variabel *self-criticism* pada dewasa awal. Adapun sisa persentase sebesar 29,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang

tidak diteliti di dalam batasan penelitian ini. Terakhir, sebagai temuan tambahan, tidak terdapat perbedaan tingkat *loneliness* maupun *self-criticism* berdasarkan jenis kelamin, yang menunjukkan bahwa kerentanan terhadap kedua variabel ini bersifat universal baik pada laki-laki maupun perempuan.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran ini secara khusus ditujukan kepada subjek penelitian dengan karakteristik tingkat *loneliness* pada kategori sedang, sebagaimana ditemukan pada subjek dalam penelitian ini, dan tidak dimaksudkan sebagai generalisasi bagi seluruh populasi dewasa awal secara umum. Batasan ini penting mengingat sumbangan efektif *loneliness* terhadap *self-criticism* yang ditemukan dalam penelitian ini sebesar 70,1% menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesepian sedang berada pada posisi rentan untuk mengalami peningkatan *self-criticism*, meskipun tingkat *self-criticism* yang mereka alami saat ini masih tergolong rendah.

Oleh karena itu, individu dengan karakteristik tersebut disarankan untuk membangun kembali koneksi sosial secara aktif sebagai langkah pencegahan sebelum kecenderungan *self-criticism* meningkat. Langkah konkret yang dapat dilakukan antara lain: (a) menjadwalkan pertemuan tatap muka secara rutin, misalnya minimal satu kali dalam seminggu, dengan teman dekat atau keluarga; (b) bergabung dengan komunitas atau kelompok kegiatan terstruktur yang

sesuai dengan minat pribadi, seperti komunitas olahraga, kelompok belajar bersama, atau organisasi kemahasiswaan, sebagai sarana memperluas dan memperdalam jejaring sosial secara konsisten; serta (c) mengalihkan evaluasi diri negatif saat merasa sendirian dengan melakukan kegiatan fisik atau hobi yang terstruktur dan terjadwal, alih-alih membiarkan waktu luang tanpa aktivitas yang jelas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran ini ditujukan kepada peneliti yang ingin melanjutkan kajian dengan topik serupa. Mengingat penelitian ini tidak menemukan perbedaan tingkat *loneliness* maupun *self-criticism* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan uji beda pada karakteristik demografis lain, seperti status tempat tinggal atau kesibukan harian. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menelusuri dinamika hubungan kedua variabel serta mengeksplorasi sisa sumbangan efektif sebesar 29,9% dengan menambahkan variabel baru. Variabel yang disarankan berfokus pada ranah trauma masa lalu atau kognitif intrapersonal, seperti adverse childhood experience (ACE) atau self-compassion.