

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil keseluruhan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kesepian pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong adalah sebagai berikut :

- a. Sarang kosong yang dialami oleh subjek dikarenakan mengalami kekosongan di dalam rumah yang disebabkan subjek memiliki anak yang berusia dewasa awal dan memiliki keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan bekerja di luar kota Temanggung.
- b. Kesepian yang dirasakan oleh subjek yang mengalami sindrom sarang kosong memiliki beberapa faktor yaitu :
 - Faktor intrinsik :
 - 1) merasa sedih ketika memikirkan anak
 - 2) persepsi yang buruk mengenai jarak dan waktu
 - 3) rasa iri yang dimiliki
 - 4) takut ketika penyakit kambuh dan cemas serta was-was ketika memikirkan anak
 - Faktor ekstrinsik :
 - 1) Perubahan kebiasaan : tidak dapat melakukan aktivitas bersama dengan anak lagi
 - 2) Penyakit yang diderita : menderita diabetes dan jantung
 - 3) Pekerjaan informal : membuka warung dan berjualan pakaian keliling

- 4) Pengalaman traumatis : adanya peristiwa buruk yang pernah terjadi dalam hidup
 - 5) Kondisi rumah : tinggal sendiri di rumah, dan kondisi sibuk masing-masing
- c. Kesepian yang dirasakan oleh subjek merupakan kesepian emosional karena tidak adanya sosok yang dicintai oleh subjek yaitu anak pada kehidupan sehari-hari subjek.

6.2. Saran

a. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi subjek penelitian adalah pada saat subjek telah mengetahui faktor yang menyebabkan munculnya kesepian yang dirasakan, subjek dapat melakukan interaksi sosial seperti kepada tetangga, lalu memperbaiki relasi yang dimiliki dengan suami. Subjek juga dapat melakukan kegiatan positif (berkebun, memelihara binatang peliharaan) untuk meminimalisir munculnya faktor kesepian. Subjek juga dapat melakukan kontak dengan anak melalui teknologi modern seperti *chatting*, *video call*, ataupun menelepon untuk mengurangi kesepian emosional yang dirasakan

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya ketika hendak melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian kepada subjek yang lebih bervariasi baik secara rentang usia, status pekerjaan yang dimiliki, dan subjek tidak hanya terbatas pada perempuan.