

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Kesepian yang terjadi pada anak tunggal di masa dewasa awal disebabkan karena adanya kesulitan atau kegagalan dalam membina hubungan pacaran, ketidakhadiran seseorang untuk berbagi dan memberi dukungan, serta kesibukan orang tua dalam bekerja.
- 2) Terdapat tiga tahapan yang terjadi ketika kesepian.
 - a. Membatasi hubungan sosial atau menarik diri dari lingkungan sosial. Tahap ini membuat subjek memberikan jarak atau batasan dalam bergaul, menjauh dan menutup komunikasi dengan relasi atau lingkungan sekitar.
 - b. Kehilangan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Pada tahap kedua, subjek merasa tidak percaya diri dan malu ketika berada di lingkungan sosialnya. Terjadinya hal-hal yang menyebabkan kesepian membuat subjek tidak mempercayai orang lain dan berpikir bahwa orang lain tidak mengerti atau merasakan perasaan subjek.
 - c. Rendahnya kemampuan interaksi sosial. Pada tahap ketiga, subjek merasa tidak peduli dengan lingkungan sosialnya.
- 3) Terdapat dua kesepian yang terjadi pada anak tunggal, yaitu:

- a) Kesenian sosial pada anak tunggal dewasa awal terjadi karena merasa sepi ketika berada di tempat yang ramai, tidak mampu berbaur dengan lingkungan sosial, serta tidak ada teman bercerita dan memberikan dukungan.
 - b) Kesenian emosional pada anak tunggal dewasa awal terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan emosional, merasa hampa, kosong serta merasa tidak ada yang bisa memahami perasaannya.
- 4) Secara internal, faktor terjadinya kesepian adalah kepribadian, pengalaman masa kecil, dan kurang mampu mencintai diri sendiri. Sedangkan secara eksternal, faktor terjadinya kesepian adalah isolasi sosial, *latchkey children*, kurangnya penghargaan, dukungan sosial dan hubungan yang kurang harmonis, serta *suburban sprawl*.

6.2. Saran

1) Bagi anak tunggal

Untuk mengatasi kesepian, hendaknya individu memiliki keterampilan bersosialisasi dengan cara bermain peran atau *role play*, memaksimalkan interaksi dengan anggota keluarga, beraktivitas dalam kelompok, keluar dari zona nyaman, dan dapat membuka diri dengan lingkungan sekitar, sehingga memudahkan untuk menjalin relasi sosial, membangun hubungan dengan teman dekat, serta memiliki teman bercerita sehingga mampu untuk meringankan beban pikiran dan perasaan yang dirasakan.

2) Bagi peneliti selanjutnya

- a) Saat proses pembuatan *interviewguide*, diharapkan pertanyaan yang dibuat tidak terlalu banyak dan mengulang-ulang pertanyaan/jawaban yang telah diberikan.

- b) Pengembangan penelitian dapat mengeksplor lebih dalam teori tahapan kesepian.

