

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Berdasarkan hasil yang diperoleh, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kesepian pada perempuan dewasa awal yang belum menikah dengan arah korelasi negatif, yang memiliki arti bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kesepian, begitu pula sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kesepian.
- b. Pada hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa variabel kesepian berada pada kategori sedang, sehingga dapat diartikan bahwa individu mempersepsikan bahwa dirinya merasa kurang memiliki hubungan sosial serta ikatan intim dengan orang lain, baik pasangan maupun teman.
- c. Hasil uji kategorisasi pada variabel harga diri berada pada kategori tinggi, dimana individu merasa mampu, layak, serta berharga mengenai penampilan dan kemampuan yang dimilikinya.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada kecilnya ruang lingkup, kurangnya data survei awal mengenai topik penelitian, dan jumlah populasi dalam penelitian yang tidak diketahui dengan pasti, serta kurangnya data survei awal mengenai kondisi harga diri yang dimiliki subjek di lokasi penelitian, dan penentuan karakteristik sampel yang kurang detail dalam pengumpulan data responden membuat hasil analisis data penelitian memiliki tingkat generalisasi yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik serupa untuk memperbesar ruang lingkup penelitian, melakukan survei awal mengenai kondisi kedua variabel

penelitian pada subjek di lokasi penelitian, dan menentukan karakteristik subjek yang lebih detail agar diperoleh hasil yang lebih baik.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi individu yang mengalami kesepian dapat mengatasi dan mengurangi rasa kesepian dengan adanya *support system*, melakukan kegiatan yang lebih produktif, mengerjakan hobi dan minat baru, memanfaatkan teknologi untuk berkomunikasi, dan meningkatkan *skill*. Selain itu, membangun interaksi dan relasi yang positif dengan lingkungan sekitar.

