

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *emotion focused coping* dengan kesepian dengan korelasi yang lemah ($r = -0.230$, $p < 0.05$). Hasil uji kategorisasi yang dilakukan pada variabel kesepian ditemukan bahwa 19 responden dalam kategori sangat rendah, 26 responden dengan kategori rendah, 41 responden dengan kategori sedang, 11 responden dengan kategori tinggi, serta 8 responden dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukan bahwa kesepian pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja masuk kedalam kategori sedang (39%). Selanjutnya uji kategorisasi *emotion focused coping* menunjukan bahwa 14 responden menunjukkan tingkat penggunaan *emotion focused coping* berada pada kategori sangat rendah, diikuti oleh 31 responden kategori rendah, 20 responden kategori sedang, dan 40 responden dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukan bahwa penggunaan *emotion focused coping* pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja berada pada kategori tinggi (38,1%).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan kesepian pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja, dengan menggunakan 105 remaja sebagai respondennya. Berangkat dari data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner dengan hasil yang didapat dilakukan pengujian statistik menggunakan *SPSS 25.0 for windows*. Dengan uji hipotesis yang menunjukan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *emotion focused coping* dengan kesepian pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja dengan arah yang negatif dan signifikan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Temuan penelitian ini menunjukkan hubungan antara *emotion focused coping* dengan kesepian. Peneliti merekomendasikan remaja untuk meningkatkan interaksi dengan orang-orang, seperti teman, orang tua, ataupun saudara sebagai tempat untuk bercerita serta berdiskusi untuk mengatasi masalah kesepian. Memberikan dorongan serta motivasi kepada remaja untuk dapat berpartisipasi aktif dalam komunitas dan organisasinya sesuai dengan preferensi dan bidang minatnya, serta aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan mentalnya. Remaja yang kesulitan mengatasi perasaan kesepian yang terus-menerus dapat memperoleh bantuan profesional dari rumah sakit setempat, pusat komunitas, atau fasilitas konseling kesehatan mental.

Peneliti juga menyarankan orang tua untuk tetap waspada terhadap perilaku anak apakah tampak mengalami kesepian atau tidak. Orang tua harus mengawasi anak-anak mereka dengan cermat untuk melihat apakah perilaku mereka berubah dari senang menjadi sedih, apakah mereka kehilangan minat pada aktivitas yang mereka sukai, apakah mereka menunjukkan gejala depresi, atau apakah mereka mudah lelah saat beraktivitas. Orang tua dapat membantu anak-anak mereka merasa lebih baik dengan memberi mereka perhatian lebih dari biasanya, menghadiahi mereka dengan hadiah kecil, makanan, atau kebutuhan lainnya, atau mengundang anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan sebagai cara untuk menenangkan diri. Selain itu, orang tua harus mengembangkan hubungan yang lebih kuat dan positif dengan anak remajanya melalui komunikasi yang intens.

5.2.2 Saran Teoritis

Setelah menyelesaikan penelitian, peneliti menemukan sejumlah kelemahan, yang paling utama adalah distribusi partisipan laki-laki dan perempuan yang tidak merata, akibat peneliti memperoleh

data secara online dan akibatnya kurangnya kendali atas ukuran sampel. Selain itu, pengalaman peneliti dalam mengumpulkan data menemukan bahwa banyak calon partisipan yang tidak mengisi kuesioner berbasis chat yang mudah diabaikan dan juga tidak melihat *Instagram Story* yang telah diunggah. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya melakukan pengumpulan data secara *offline*.

Kemudian, agar dapat melakukan generalisasi terhadap temuan penelitian, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak pada penelitian selanjutnya. Selain itu, agar temuan penelitian dapat menggambarkan situasi dengan lebih akurat berdasarkan lokasi pengumpulan data, peneliti yang akan datang dapat melakukan penelitian tambahan dengan menggunakan lokasi pengumpulan data yang lebih terfokus pada satu wilayah atau satu tempat yang spesifik.

