

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek pada penelitian ini mengalami *Loneliness* pada anak tunggal yang mengacu pada aspek-aspek *Loneliness* menurut Rusell (1996). Kedua partisipan dalam studi ini, VR dan AE, keduanya anak tunggal dengan orang tua yang bekerja. VR merasa kesepian karena sering sendirian di rumah, sedangkan AE mengalami kesepian karena jarang berinteraksi secara langsung dengan orang tua yang selalu sibuk. Keduanya juga mengalami kesulitan dalam keterampilan sosial, yang menambah kerentanan mereka terhadap *Loneliness*.

Faktor *Social Skill & Demographic* juga dapat mempengaruhi *Loneliness* pada kedua partisipan, karena individu kurang mahir dalam keterampilan sosialnya cenderung memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan dan kedua partisipan juga belum menikah sehingga tidak memiliki partner untuk melakukan bertukar pikiran sehingga subjek merasakan kesendirian, dan *Loneliness* sering terjadi rentang di usia 20an dewasa awal.

Loneliness merupakan perasaan yang sangat menyakitkan ketika individu tidak merasa puas dalam interaksi sosialnya. Perasaan *Loneliness* dapat dialami oleh siapa saja, dari remaja hingga dewasa. Individu yang merasa kesepian cenderung menghabiskan waktu mereka sendirian dan seringkali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

5.2 Saran

1. Kepada partisipan penelitian

Bagi kedua partisipan, lebih banyak untuk melakukan relasi agar tidak merasakan kesepian dengan menjalin hubungan sosial dan berpartisipasi dalam aktivitas yang menyenangkan dan berinteraksi dengan teman-teman. Individu dapat meningkatkan *self-compassion* dengan memberikan dukungan dan kasih sayang pada diri mereka sendiri.

2. Kepada orang tua subjek

Orang tua subjek untuk bisa membagi waktunya kepada anak, agar anak tidak merasakan kesepian dan disaat ada waktu yang kosong bisa melakukan kegiatan bersama seperti memasak, bebersih rumah bersama agar dapat mengurangi perasaan kesepiannya.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan menggunakan topik yang sama, pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti masih banyak keterbatasan dan kekurangannya, sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam, disarankan lebih untuk menginvestasi kualitas hubungan antara orang tua yang bekerja dan anak yang dapat mempengaruhi tingkat kesepian pada anak tunggal.

