

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian, dapat diambil beberapa kesimpulan:

1. Dari uji hipotesis terdapat dua hipotesis, yaitu: H_0 (hipotesis nol) dan H_1 (hipotesis alternatif), dengan kriteria :

$$F \text{ hitung} \leq F \text{ table} \quad = \text{Ho diterima}$$

$$F \text{ hitung} > F \text{ table} \quad = \text{Ho ditolak, Ha diterima}$$

Hasil model anova atau F test didapat F hitung sebesar 14,875 dengan tingkat signifikansi 0,000. Karena $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ ($14,875 > 2,728$) dan $p = 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara variabel dukungan sosial (suami, keluarga dan Jalasenastri dengan tingkat kesepian pada istri TNI Angkatan Laut yang berlayar.

2. Variabel tingkat dukungan sosial suami memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kesepian, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,009. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial suami (X_1) terhadap tingkat kesepian (Y) adalah mempunyai hubungan yang signifikan.
3. Variabel tingkat dukungan sosial keluarga memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kesepian, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,019. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga (X_2) terhadap tingkat kesepian (Y) adalah mempunyai hubungan yang signifikan.

4. Variabel tingkat dukungan sosial Jalasenastri berhubungan signifikan terhadap tingkat kesepian dengan tingkat signifikansi sebesar 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa variabel tingkat dukungan sosial Jalasenastri (X_3) terhadap tingkat kesepian (Y) adalah mempunyai hubungan yang signifikan.
5. Sumbangan efektif variabel tingkat dukungan sosial (suami, keluarga dan Jalasenastri) terhadap tingkat kesepian ditunjukkan melalui koefisien determinasi sebesar 0.351. Artinya, angka tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial (suami, keluarga dan Jalasenastri) memiliki hubungan dengan tingkat kesepian pada istri TNI-AL yang berlayar sebesar (35,1%) dan selebihnya (64.9%) ditentukan oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini, seperti : perubahan *mood* seseorang, usia dan perubahan situasi, *self-esteem*, serta perilaku interpersonal.
6. Variabel dominan atau variabel yang paling berhubungan terhadap tingkat kesepian pada istri TNI-AL yang berlayar yaitu variabel tingkat dukungan sosial Jalasenastri, dengan nilai r^2 terbesar (0,117). Hal ini menunjukkan dari ketiga variabel tingkat dukungan sosial suami, tingkat dukungan sosial keluarga dan tingkat dukungan sosial Jalasenastri didapat variabel yang paling berhubungan terhadap tingkat kesepian pada istri TNI-AL, yaitu variabel tingkat dukungan sosial Jalasenastri (X_3).

B. Saran

Beberapa saran yang diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Istri

- a. Disarankan para istri untuk senantiasa berusaha menjalin kontak sosial dengan cara berinteraksi bersama dengan lingkungan sekitar. Adanya kontak sosial yang dilakukan istri terhadap lingkungan sekitar (keluarga, kerabat, teman, tetangga, dan dalam perkumpulan organisasi) dapat membantu istri berpeluang mendapatkan dukungan sosial yang lebih tinggi sehingga dapat mengurangi tingkat kesepian.
- b. Selain itu para istri disarankan untuk melakukan serangkaian kegiatan dengan menciptakan berbagai kesibukan yang ada di waktu luang sehingga dapat mengalihkan pikirannya pada hal-hal yang dapat merusak kesehatan mentalnya. Mengingat bahwa variabel tingkat dukungan sosial hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 35,1%, maka dimungkinkan 64,9% dari faktor lain yang berhubungan dengan tingkat kesepian istri mampu menjaga perubahan *mood*, *usia*, perubahan situasi, meningkatkan *self-esteem*, serta perilaku interpersonalnya.

2. Bagi Suami

Disarankan suami agar mampu memperhatikan aspek-aspek emosional istri, yaitu dengan cara tidak bersikap dingin atau cuek dengan istri, saling terbuka dan berkomunikasi, memberikan perhatian dalam bentuk kehangatan dan cinta kasih, memberikan dukungan atau semangat atas segala

tindakan yang dilakukan istri, berusaha tidak meninggalkan istri (secara emosional) ketika sedang menghadapi permasalahan, baik yang bersifat ringan maupun berat, serta memberikan pujian atau penghargaan kepada istri atas tindakan atau prestasi yang telah dilakukannya.

3. Bagi Keluarga

Disarankan keluarga mampu bersikap terbuka dan tidak malu untuk senantiasa membantu istri memberikan informasi, arahan-arahan, nasehat dengan cara apapun itu yang dibutuhkan istri. Hal ini diharapkan agar istri tidak akan merasa tertekan, sedih dan merasa sendiri apabila menghadapi permasalahan. Dukungan informatif ini sangat membantu istri dalam menemukan solusi atas permasalahan yang terjadi.

4. Bagi Jalasenastris

Disarankan agar Jalasenastris sebagai salah satu wadah organisasi tunggal bagi istri anggota TNI-AL, dapat memberikan dukungan sosial dalam semua aspek kehidupan yang dibutuhkan istri anggota TNI-AL demi membantu keberlangsungan kinerja suami di kedinasan dan Jalasenastris sendiri, meliputi aspek emosional, instrumental, informatif dan penilaian. Diharapkan dengan terpenuhinya dukungan sosial tersebut, dapat terbentuk suatu ikatan yang kuat (utuh) di antara Jalasenastris dengan anggota di dalamnya, yaitu istri-istri anggota TNI-AL.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini merupakan tahap awal, oleh karena itu peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Disarankan peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti kesepian pada istri TNI Angkatan Laut dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesepian, yaitu dengan menambah atau mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan tingkat kesepian istri, diantaranya faktor psikologis dan sosiologis.