

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari pelaksanaan hingga diperoleh hasil penelitian ini dapat diperoleh simpulan bahwasannya dukungan sosial berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *loneliness* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Maksudnya dukungan sosial yang diterima semakin banyak akan menurunkan *loneliness* bahkan sebaliknya. Pada penelitian ini menunjukkan bahwasannya wanita yang masih pelajar/mahasiswa, wanita yang tidak memiliki pasangan dan wanita yang tinggal sendiri/kos/jauh dari keluarga memiliki kecenderungan merasakan *loneliness* lebih tinggi. Dukungan sosial merupakan faktor yang berpengaruh munculnya *loneliness* pada wanita di masa *quarter life crisis*, dimana pengaruhnya sebesar 45,8% dalam mempengaruhi *loneliness*. Inilah alasan mengapa wanita dengan keadaan tersebut cenderung mengalami *loneliness* lebih tinggi sebab kurangnya kualitas hubungan yang terjalin. Baik karena terhalang jarak, waktu dan jenis hubungan yang dimiliki menjadikan dukungan sosial yang diterima menjadi lebih rendah dibandingkan yang seharusnya diterima oleh wanita di masa *quarter life crisis*-nya.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk subjek, yaitu supaya menjadi pribadi yang peka serta *aware* ketika menanggapi perasaan-perasaan tidak mengenakan di masa *quarter life crisis* khususnya gejala *loneliness*. Bisamenjalin hubungan sosial lebih meluas lagi, untuk saling memberikan dukungan sehingga dapat mengurangi *loneliness* dimasa tersebut, karena dukungan sosial dapat mengurangi *loneliness* yang terjadi di masa tersebut.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti kedepannya untuk lebih teliti serta cermat sehingga tidak mengulangi kesalahan yang sama dalam penelitian ini. Seperti menggunakan *expert judgement* yang benar-benar *expert* dalam bidang yang tengah diteliti. Mencantumkan kriteria yang spesifik dalam menjangkau subjek yang akan digunakan dalam penelitian sehingga responden yang mengikuti penelitian ini memang benar-benar subjek yang dibutuhkan. Pengambilan subjek dari suatu wilayah harus dipastikan mampu mewakili sampel dari wilayah yang diteliti ditambah pengambilan subjek dapat dilakukan dalam jumlah sebanyak mungkin.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANIL
YOGYAKARTA