

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V berisi simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan dan rekomendasi hasil penelitian bagi pihak-pihak tertentu, yaitu Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 7 Bandung, dan peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kesepian pada remaja, khususnya pada siswa kelas IX, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

5.1.1 Gambaran kesepian pada siswa kelas IX SMP Negeri 7 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 mayoritas berada pada kategori cukup kesepian, yang artinya siswa masih mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan situasi kehilangan dan meragukan kemampuan diri untuk mengatasinya. Meskipun merasa kehilangan seseorang yang dekat, intensitas perasaan tersebut tidak terlalu parah. Siswa pun merasa kurang dalam memiliki dukungan sosial, namun tidak merasa terisolasi sepenuhnya. Emosi yang muncul cukup intens namun masih dapat dikelola, memiliki keterampilan sosial yang cukup baik, namun penerapannya dalam membangun hubungan sosial tergolong belum optimal. Akan tetapi, masih terdapat sebagian kecil siswa yang termasuk ke dalam kategori “sangat kesepian.”

5.1.2 Berdasarkan aspek kesepian, yaitu aspek kognitif, afektif, dan perilaku, mayoritas siswa kelas IX SMP Negeri 7 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 menunjukkan kategori “Cukup Kesepian” yang tinggi pada ketiga aspek tersebut. Artinya, siswa masih mengalami perasaan kesepian yang signifikan, di mana siswa memiliki pikiran dan keyakinan yang mencerminkan kurangnya keterhubungan sosial dalam aspek kognitif, merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan kecemasan akibat kehilangan dalam aspek afektif, dan pada aspek perilaku menunjukkan perilaku sosial yang belum optimal dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Jika dibandingkan dari ketiga aspek tersebut, aspek kognitif memiliki tingkatan yang lebih dominan dibandingkan

dengan aspek afektif dan aspek perilaku. Hal tersebut diasumsikan dalam kehidupan remaja bahwa pemikiran dan persepsi mereka terkait hubungan sosial dan diri sendiri lebih mempengaruhi perasaan kesepian, dibandingkan perasaan emosional maupun perilaku sosial yang ditunjukkan. Pada aspek kognitif yang lebih dominan menunjukkan siswa mungkin memiliki keyakinan atau asumsi negatif tentang kemampuannya untuk membangun hubungan sosial, yang dapat menimbulkan perasaan kesepian. Di sisi lain, aspek afektif dan perilaku pun berkontribusi, namun tingkat keterhubungan dan dukungan sosial yang dirasakan tidak cukup kuat untuk mengatasi dampak dari pemikiran negatif ini.

- 5.1.3** Perbandingan gambaran kesepian berdasarkan usia menggunakan uji beda *Mann-Whitney U* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kesepian pada remaja usia 14 tahun dan remaja usia 15 tahun. Jika dibandingkan, remaja usia 14 tahun menunjukkan tingkatan lebih besar dibandingkan remaja usia 15 tahun. Artinya, hubungan sosial pada remaja usia 15 tahun secara kualitas dan kuantitas lebih baik dibandingkan dengan remaja usia 14 tahun.
- 5.1.4** Perbandingan gambaran kesepian berdasarkan jenis kelamin dilakukan menggunakan uji beda *Mann-Whitney U* yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kesepian pada remaja laki-laki dengan remaja perempuan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Artinya, hubungan sosial yang dimiliki oleh remaja laki-laki sedikit lebih baik secara kualitas dan kuantitas dibandingkan dengan remaja perempuan.
- 5.1.5** Rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial dirancang untuk membantu mengatasi kesepian pada siswa kelas IX SMP Negeri 7 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 dengan strategi layanan bimbingan kelompok. Rancangan layanan ini disusun berdasarkan hasil asesmen instrumen kesepian yang telah diolah sehingga menghasilkan data yang dapat menjadi acuan penelitian ini.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka terdapat beberapa rekomendasi yang diuraikan sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 7 Bandung

Penelitian ini menghasilkan rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial berdasarkan hasil yang telah ditemukan pada siswa kelas IX SMP Negeri 7 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil yang diperoleh, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan terhadap Bimbingan Dan Konseling SMP Negeri 7 Bandung untuk melakukan asesmen kebutuhan (*need assessment*) kepada siswa dalam mencegah perasaan kesepian yang timbul pada remaja. Selain itu, fokus isu kesepian merupakan hal yang penting diperhatikan mulai dari usia remaja, mengingat fenomena ini umumnya pertama kali muncul di tahap perkembangan remaja sehingga diharapkan dapat mengimplementasikan rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial, memberikan dukungan yang tepat kepada siswa, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya.

5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji efektivitas untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan pribadi-sosial yang telah dirancang oleh peneliti dalam membantu mengatasi kesepian pada siswa.
- 2) Terkait variabel penelitian, peneliti berharap bagi peneliti selanjutnya dapat menghubungkan variabel kesepian dengan variabel lain sehingga dapat menggunakan pengukuran yang lebih tepat dan memperoleh gambaran secara luas, seperti *peer attachment*.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pada 2 jenjang yang sama dan yang lebih tinggi, seperti jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sehingga memperoleh gambaran usia yang lebih jelas.