

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kesepian yang dialami oleh remaja di SMPN 11 Bandung disebabkan oleh kurangnya dukungan dari orang tua sebagai faktor keluarga yang paling berpengaruh. Kondisi membuat remaja merasa terasing secara emosional dari figur orang tua yang seharusnya menjadi sumber utama penguat dan pendamping dalam kehidupannya. Selain itu, keterbatasan hubungan sosial yang bermakna dengan lingkungan sekitar juga turut berkontribusi, sehingga menimbulkan perasaan tersisih yang semakin memperberat keadaan emosional remaja. Tingginya rasa bosan membuat mereka enggan menghadapi situasi yang kurang menyenangkan, sementara perasaan tidak diakui semakin menambah beban emosional yang dirasakan. Di samping itu, remaja mencari pelarian melalui aktivitas fisik sebagai cara untuk mengurangi rasa kesepian.

Kondisi keluarga seperti perceraian orang tua dan kehilangan orang tua akibat meninggal dunia semakin memperberat situasi. Faktor-faktor tersebut berdampak pada rendahnya motivasi belajar remaja, yang pada akhirnya menghambat perkembangan akademik. Penelitian merancang layanan konseling kognitif perilaku yang bertujuan membantu remaja dalam mengenali, mengelola, dan mengubah pola pikir serta perilaku yang kurang mendukung, sehingga dapat mengatasi kesepian dan meningkatkan motivasi belajar.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian mengenai remaja kesepian akibat kurangnya dukungan sosial dari orang tua pada siswa sekolah menengah pertama, terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya. Berikut adalah rekomendasi untuk masing-masing pihak.

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan mampu mengembangkan dan mengimplementasikan layanan konseling kognitif perilaku yang berfokus pada penanganan kesepian emosional dan sosial pada remaja. Selain peningkatan kepekaan dalam

mengidentifikasi tanda-tanda kesepian pada siswa, guru BK juga perlu mengembangkan keterampilan komunikasi empatik dan menciptakan lingkungan konseling yang aman dan nyaman agar siswa merasa terbuka dalam menyampaikan perasaan dan masalahnya. Komunikasi dan keterlibatan aktif dengan orang tua juga perlu diperkuat guna meningkatkan dukungan sosial di lingkungan keluarga, yang merupakan faktor penting dalam membantu remaja mengatasi perasaan kesepian secara efektif.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian, selanjutnya diberikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian dengan pemilihan metode yang lebih tepat. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dijelaskan sebagai berikut.

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasil yang diperoleh dapat mewakili kondisi yang lebih luas dan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai fenomena kesepian pada remaja.
2. Penelitian berikutnya diharapkan dapat memperluas fokus dengan mengeksplorasi peran dukungan sosial dari berbagai sumber lain seperti teman sebaya, guru, maupun lingkungan sosial secara umum, sehingga faktor-faktor yang memengaruhi kesepian dapat dipahami secara lebih menyeluruh.
3. Penggunaan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dapat menjadi alternatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik dan komprehensif terkait dinamika kesepian serta efektivitas penanganannya pada remaja.