

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja. Mengacu pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa *shyness* memiliki pengaruh yang signifikan secara positif terhadap *loneliness* pada remaja. Hal ini memiliki arti semakin tinggi *shyness* yang dialami oleh remaja maka akan menyebabkan semakin tingginya *loneliness* yang dirasakan oleh remaja.

Penelitian ini juga turut melakukan analisis tambahan yaitu dengan melihat uji beda usia dan *contingency table* pada jenis kelamin, jumlah teman dekat, dan sulit membangun hubungan yang dekat dengan teman. Usia pada penelitian ini menunjukkan perbedaan di mana usia remaja madya mengalami *loneliness* yang lebih tinggi daripada usia remaja awal. Hasil berikutnya pada jenis kelamin perempuan, jumlah teman dekat yang sedikit (1-4), dan subjek yang merasa sulit membangun hubungan yang dekat dengan teman menunjukkan hasil bahwa *loneliness*nya cenderung berada pada kategori yang tinggi.

5.2 Diskusi

Penelitian ini telah mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja. Peneliti menduga *shyness* menyebabkan remaja sulit untuk membangun hubungan dengan lingkup sosialnya karena remaja yang memiliki *shyness* terhambat dalam interaksi sosialnya dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar. Remaja yang memiliki *shyness* akan cenderung merasa canggung, tegang ketika berhadapan dengan orang lain dan akan terjadi hambatan dalam perilaku sosialnya. Hambatan yang terjadi ini membuat remaja kurang memiliki keterampilan sosial yang baik sehingga mereka sulit untuk menjalin hubungan pertemanan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mousavi dan Dehshiri (2022) pada remaja usia 13-

15 tahun menyatakan bahwa *shyness* secara signifikan memainkan peran positif dalam memprediksi *loneliness* pada remaja. Analisis regresi juga kemudian dilakukan dan mendapatkan hasil bahwa *shyness* memberikan pengaruh sebesar 45% terhadap *loneliness* pada remaja. Seorang yang pemalu (*shyness*) cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan sosial mereka dan merasa lebih kesepian (*loneliness*), hal ini disebabkan karena *shyness* dapat menghambat perilaku sosial seseorang dan membuat mereka kurang dalam bersosialisasi sehingga dijauhan oleh teman sebayanya (Mousavi & Dehshiri, 2022). Penelitian dari Chit (2019) kepada 200 remaja SMA juga mengungkapkan hasil bahwa *shyness* berkorelasi secara positif terhadap *loneliness*, yang mana semakin tinggi *shyness* pada remaja maka akan semakin tinggi pula *loneliness* pada remaja.

Hasil dari gambaran untuk variabel *loneliness* yang telah didapatkan menunjukkan bahwa *loneliness* yang dialami oleh subjek remaja cenderung tinggi, artinya subjek merasa kurang memiliki kualitas dan kuantitas yang baik akan hubungannya dengan orang lain. Faktor yang dapat memengaruhi *loneliness* salah satunya adalah hubungan interpersonal, jika remaja hanya memiliki sedikit teman dan tidak memiliki hubungan yang dekat dengan temannya dapat memicu *loneliness*. Penelitian dari Liu et al. (2016) membuktikan bahwa remaja di Indonesia merasa kurang dekat dengan teman-temannya yang menyebabkan hubungan interpersonal mereka tidak terpenuhi sehingga remaja merasa *loneliness*. Hasil pengolahan data terlihat bahwa subjek mayoritas hanya memiliki 1-4 teman dekat yang mana jumlah ini cenderung sedikit. Kurangnya kedekatan dengan teman-temannya ini yang menjadi tanda bahwa remaja memiliki kualitas hubungan yang tidak begitu baik dengan temannya. Terdapat penelitian dari Sari dan Hidayati (2015) yang memiliki hasil yang sejalan, di mana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek remaja mengalami *loneliness* dalam kategori rendah karena mereka mampu berkomunikasi dengan baik dan mampu memenuhi kebutuhan sosialnya dengan baik. Lalu kemudian terdapat pula hasil penelitian dari (Hidayati, 2015) di Indonesia yang mendukung pernyataan *loneliness* remaja berada pada kategori tinggi, hasil penelitiannya

mengungkapkan bahwa sebesar 52,8% remaja mengalami *loneliness* pada kategori yang tinggi.

Sejalan pula dengan hasil gambaran variabel *shyness* yang telah didapatkan, menunjukkan bahwa subjek remaja dalam penelitian ini cenderung merasa terhambat dalam perilaku sosialnya dan dapat dikatakan bahwa subjek memiliki *shyness* yang cenderung tinggi. *Shyness* yang dimiliki oleh remaja dapat membuat mereka terhambat dalam melakukan interaksi ataupun menjalin hubungan dengan lingkup sosialnya. Chikita et al. (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan hasil yang selaras di mana remaja SMA di Makassar cenderung mengalami *shyness* dalam kategori tinggi dengan persentase 50%. Tingginya *shyness* yang dialami oleh remaja ini membuat mereka sulit untuk berinteraksi dengan orang di sekitarnya dan bahkan sulit untuk mendapatkan teman. Chen (sebagaimana dikutip dalam Yang et al., 2021) juga menyampaikan bahwa remaja yang mengalami *shyness* akan lebih sulit untuk mempertahankan hubungan pertemanan karena *shyness* yang dialami membuat keterampilan sosial mereka menjadi buruk.

Peneliti kemudian melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan *loneliness* yang dialami pada usia remaja awal dan remaja madya dalam penelitian ini. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara usia remaja awal dan usia remaja madya terhadap *loneliness* di mana usia remaja madya lebih merasa *loneliness* dibandingkan dengan usia remaja awal. Hasil ini juga kemudian sejalan dengan *contingency table* yang dilakukan untuk menyilangkan usia dengan kategori *loneliness* dan hasilnya menunjukkan bahwa usia remaja madya mengalami *loneliness* yang cenderung tinggi. Sejalan dengan penelitian dari Aisyah dan Anshari (2022) yang juga mengungkapkan hasil bahwa terdapat perbedaan *loneliness* pada usia remaja, di mana usia remaja madya (15-17 tahun) merasakan *loneliness* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan usia remaja awal (12-14 tahun). *Loneliness* yang lebih tinggi ini bisa diakibatkan karena semakin meningkatnya ketergantungan terhadap temannya pada usia remaja madya.

Jenis kelamin dalam penelitian ini juga turut diolah dengan menggunakan *contingency table* untuk menyilangkan jenis kelamin terhadap kategori *loneliness*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ternyata perempuan mengalami tingkat *loneliness* yang cenderung tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini kemudian selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid (2017), mereka mengungkapkan bahwa remaja perempuan melaporkan lebih sering merasa *loneliness* dibandingkan dengan remaja laki-laki dalam penelitiannya. Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Siwi dan Qomaruddin (2021) juga memiliki hasil yang sama di mana remaja perempuan cenderung merasakan *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.

Kondisi subjek dalam penelitian ini, seperti jumlah teman dekat dan sulit membangun hubungan yang dekat dengan teman turut dilakukan *contingency table* terhadap kategori *loneliness*. Hasil dari penyilangan yang didapatkan terkait jumlah teman dekat menunjukkan bahwa subjek yang memiliki jumlah teman dekat sedikit (1-4) memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dibandingkan dengan subjek yang memiliki jumlah teman dekat banyak (lebih dari 4). *Loneliness* tinggi yang dialami oleh subjek dengan teman dekat yang sedikit ini bisa diakibatkan karena ketidakmampuan mereka dalam membangun hubungan yang baik dan mereka kesulitan untuk membangun hubungan yang dekat dengan temannya. Teman dekat dalam hal ini mengacu pada kualitas hubungan yang dimiliki, di mana berdasarkan hasil penelitian dari Triani (2012) mengungkapkan hasil remaja merasa *loneliness* disebabkan karena mereka tidak memiliki kualitas pertemanan yang baik.

Sejalan dengan hasil dari penyilangan jumlah teman dekat, hasil penyilangan berikutnya terkait kondisi subjek yang sulit membangun hubungan dekat dengan teman terhadap kategori *loneliness* juga memperlihatkan bahwa subjek yang merasa sulit membangun hubungan dekat dengan teman memiliki skor *loneliness* yang tinggi, di sisi lain subjek yang tidak merasa sulit membangun hubungan dekat dengan teman mendapatkan skor *loneliness* yang rendah. Hasil dari analisis tambahan ini memiliki keselarasan dengan penelitian dari Triani (2012) yang

menyatakan bahwa remaja merasa *loneliness* disebabkan karena kurang memiliki hubungan yang baik dengan temannya.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

1. Penelitian berikutnya mengenai variabel yang sama, untuk pertanyaan *screening* terkait persepsi *loneliness* yang dialami oleh subjek sebaiknya dalam penelitian berikutnya dapat memberikan pertanyaan dengan menggunakan skala likert. Hal ini bertujuan agar dapat terlihat lebih jelas bagaimana persepsi *loneliness* yang dialami oleh subjek, mengingat *loneliness* merupakan perasaan yang subjektif sehingga dengan menggunakan skala likert dapat membantu untuk untuk melihat seberapa besar subjek tersebut merasakan *loneliness*.
2. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk memberikan kuesioner secara konsisten langsung kepada subjek yang memang memiliki karakteristik yang sesuai tanpa melalui perantara pihak ketiga apabila menggunakan teknik *convenience sampling*.

5.3.2 Saran Praktis

1. Bagi remaja diharapkan dapat lebih berhati-hati dan memperhatikan dampak dari *loneliness* yang bisa dialami sehingga remaja dapat mengantisipasi hal tersebut. Remaja disarankan untuk bisa lebih terlibat aktif dalam lingkungan sosialnya, seperti ikut serta dalam diskusi kelompok ataupun mengikuti ekstrakurikuler di sekolah untuk mengurangi *shyness* dan *loneliness* yang dimiliki dan kemudian dapat memperluas koneksi pertemanannya.
2. Bagi sekolah disarankan untuk dapat menerapkan metode pembelajaran yang sering melibatkan diskusi antar kelompok, sehingga seluruh siswa dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan teman-teman satu kelompoknya yang kemudian dapat meningkatkan interaksi sosial antar siswa.