

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat *loneliness* pada penggemar K-Pop dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat *loneliness* pada Remaja Penggemar K-Pop *boygroup* NCT Dream tergolong pada kategori sedang dengan nilai presentase sebesar 75% dengan jumlah responden sebanyak 100 orang. Artinya mayoritas remaja penggemar K-Pop *boygroup* NCT Dream mengalami *loneliness* namun tidak pada kondisi *loneliness* yang tinggi ataupun rendah.

Kriteria *loneliness* pada kategori sedang yang terjadi pada remaja berdasarkan kuesioner yang peneliti sebarakan kepada 100 responden dikarenakan oleh beberapa hal yaitu sebagai berikut: responden jarang merasa cocok dengan orang-orang di sekitarnya, merasa kurang memiliki teman, sering merasa tidak ada orang yang dapat dimintai tolong, sering merasa sendirian, merasa jarang menjadi bagian dari kelompok teman-temannya, merasa jarang memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitarnya, sering merasa tidak lagi dekat dengan siapapun, jarang merasa dekat dengan orang lain, sering merasa ditinggalkan, sering merasa hubungannya dengan orang lain tidak bermakna, sering merasa tidak ada orang yang benar-benar mengenalnya dengan baik, sering merasa terisolasi dari orang lain, jarang dapat menemukan teman ketika membutuhkannya, merasa jarang ada orang yang benar-benar bisa memahaminya, sering merasa malu, sering merasa bersalah, sering merasa bahwa orang-orang ada di sekitarnya tapi tidak bersamanya, merasa jarang ada orang yang bisa diajak bicara, dan merasa jarang ada orang yang dapat dimintai bantuan.

B. Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan penelitian, maka penulis memberikan beberapa saran bagi responden, yaitu sebagai berikut:

1. Ketika kesepian karena kurang memiliki teman, coba untuk menjelajahi hal yang kamu senangi, ikut kegiatan sosial maupun kegiatan positif lainnya yang bisa membantu untuk membangun hubungan dengan orang lain dengan minat yang sama.
2. Ketika merasa kurang cocok dengan orang lain, usahakan untuk beradaptasi tanpa perlu memaksakan diri dan orang lain untuk berubah, interaksi secukupnya saja.
3. Apabila sering merasa ditinggalkan oleh orang lain, coba untuk menenangkan diri dan tidak mengambil kesimpulan terlalu cepat, juga pertimbangkan hal tersebut dari sudut pandang orang lain agar rasa takut tidak langsung menguasai pikiran dan membuat diri *overthinking*.
4. Apabila sering merasa malu, coba untuk melakukan *journaling*, evaluasi dan tulis apa saja yang membuat rasa tersebut muncul. Meskipun sulit, coba untuk memahaminya dan mengantisipasi agar perasaan tersebut tidak terus muncul. Selain itu, coba untuk megubah pikiranmu, kurangi memikirkan pendapat orang lain, fokus saja pada dirimu sendiri.
5. Penulis harap, responden dapat lebih mengharagai diri sendiri, dan bisa mengatasi ketakutan dan rasa kesepian yang ada.