

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta diterima. Hubungan antara kedua variabel adalah hubungan negatif, dimana kenaikan kesejahteraan psikologis diikuti oleh penurunan tingkat kesepian mahasiswa rantau, begitupun sebaliknya, penurunan kesejahteraan psikologis akan diikuti oleh kenaikan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau. Hasil analisis sumbangan efektif menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh kepada kesepian, namun ada juga faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kesepian yang tidak diteliti oleh peneliti. Analisis uji beda kedua variabel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan kesejahteraan psikologis dan kesepian ditinjau dari jenis kelamin. Selain itu, hasil kategorisasi yang diperoleh mendapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Yogyakarta berada pada kategori tinggi sedangkan kesepian mahasiswa rantau di Yogyakarta berada pada kategori sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut.

### 1. Bagi Subjek

Bagi mahasiswa rantau untuk mengetahui bahwa kesepian dapat terjadi ketika berada pada suatu lingkungan yang baru sehingga mahasiswa rantau perlu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya agar terhindar dari rasa kesepian, salah satunya dengan cara meningkatkan hubungan positif dengan orang lain. Meningkatkan hubungan positif dengan orang lain dapat dilakukan dengan berani berbaur, menjalin pertemanan yang bermakna, serta memiliki keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan kepada orang lain.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat memperhatikan dan menganalisis dengan seksama mengenai identitas responden agar mempermudah saat *screening* jawaban. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk tidak hanya menyebarkan skala penelitian melalui Google Form saja, tetapi bisa juga menyebar skala secara langsung agar menghindari ketidaktahuan subjek dalam penggunaan Google Form dan mempermudah responden untuk menanyakan hal-hal yang kurang dimengerti saat pengisian skala.