

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian sosial maka mahasiswa akan mampu beradaptasi dengan lingkungannya, dapat menerima aturan yang ditetapkan kelompok, dan mampu menjalin pertemanan yang baik, sehingga interaksi yang dibangun membuat mahasiswa terhindar dari kesepian karena memiliki orang lain yang dapat memberikan dukungan kepadanya untuk menjalani aktivitas. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian sosial menjadikan mahasiswa sulit membangun interaksi yang baik dengan orang lain dan tidak memiliki keberanian mengutarakan pendapat, sehingga lebih tertutup dan mudah mengalami kesepian karena tidak memiliki orang lain yang dapat memberikan tempat untuk dirinya bersandar.

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada dalam kategori kesepian yang rendah yaitu sebesar 39% (28 subjek). Selanjutnya, kategori penyesuaian sosial yang tinggi sebesar 40% (29 subjek). Penelitian ini juga memberikan sumbangan efektif dari variabel penyesuaian sosial memberikan sebesar 45,7% terhadap variabel kesepian.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek

Bagi subjek, karena hasil penelitian ini menunjukkan subjek memiliki penyesuaian sosial yang rendah dan kesepian yang tinggi maka dihadapkan untuk menurunkan tingkat kesepiannya agar dapat menjalankan hari-hari dengan antusias dan kebahagiaan seperti dengan membangun relasi sosial dengan orang lain, lebih terbuka kepada orang lain, percaya terhadap diri sendiri untuk mampu menyampaikan pendapat, dan mengikuti kegiatan bersama orang lain untuk membangun pertemanan, sehingga ketika terdapat orang lain yang memberikan semangat maka subjek akan terhindar dari kesepian dan lebih mampu melewati berbagai peristiwa buruk yang terjadi dikehidupan.

### 2. Bagi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Bagi pihak kampus, sebaiknya lebih memperhatikan mahasiswanya dengan membuat kegiatan yang bisa menjadikan mahasiswa mampu berinteraksi sosial dengan baik antara satu dengan yang lain dan ketika proses pembelajaran sebaiknya dosen membagikan tugas kelompok secara acak karena jika mahasiswa diberikan kebebasan untuk memilih anggota kelompok sendiri maka yang dipilih adalah orang-orang terdekat. Oleh karena itu, jika pembagian kelompok secara adil dari awal semester maka dapat

menumbuhkan interaksi sosial yang membuat mahasiswa dapat terhindar dari kesepian karena dapat mengenal yang lainnya lewat interaksi tugas kelompok.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini untuk melihat faktor lain apa saja yang dapat mempengaruhi kesepian seperti optimisme, pertumbuhan pribadi, *self-compassion*, *self-esteem*, maupun perilaku interpersonal. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya juga dapat meneliti dengan menggunakan subjek maupun lokasi yang berbeda agar dapat memberikan ilmu pengetahuan dengan metode dan subjek yang berbeda seperti menggunakan metode eksperimen menggunakan berbagai perlakuan untuk menurunkan tingkat kesepian. Data dalam penelitian ini tidak normal, maka sebaiknya untuk peneliti selanjutnya dapat memilah subjek yang benar-benar bersedia mengisi skala dan memeriksa atau melakukan pendekatan pada subjek agar bersedia mengisi sesuai keadaannya. Saran selanjutnya, sebaiknya peneliti menambahkan data demografis pada skala online untuk memberikan data secara rinci atau memperkaya data penelitian tentang subjek.