

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka semakin rendah kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau di Yogyakarta.

Analisis kategorisasi data menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian (76.3%) berada pada kategori dukungan sosial teman sebaya sedang, dan sebagian besar subjek (82.2%) juga mengalami kesepian pada kategori yang sama. Meskipun demikian, korelasi negatif yang signifikan tetap terbukti, bahkan pada tingkat sedang, dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam mengurangi perasaan kesepian di kalangan mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru jauh dari rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan dengan teman sebaya penting untuk kesehatan mental, terutama saat seseorang mengalami perubahan hidup.

#### **B. Saran**

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

##### **1. Bagi Subyek Penelitian**

Untuk mengurangi dan mengelola perasaan kesepian, mahasiswa rantau dianjurkan untuk lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan sosial serta akademik yang ada di lingkungan kampus maupun komunitas sekitarnya. Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa, kelompok belajar, atau kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu mahasiswa memperluas dan memperkuat jaringan dukungan sosial dari teman sebaya. Dengan

meningkatkan frekuensi dan kualitas interaksi sosial, terutama yang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan, mahasiswa dapat menurunkan tingkat kesepian secara signifikan. Oleh karena itu, pemanfaatan dan pengembangan dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu strategi penting bagi mahasiswa rantau agar dapat menjaga kesehatan psikologis dan mengurangi rasa kesepian.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan yang berpotensi mempengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau, seperti dukungan keluarga, karakteristik kepribadian seperti harga diri (*self-esteem*) atau daya tahan psikologis (*resiliensi*), strategi koping yang diterapkan, serta faktor lingkungan, misalnya kualitas tempat tinggal dan kemudahan akses terhadap fasilitas sosial. Selain itu, mengingat keterbatasan jumlah partisipan dalam penelitian ini, penting untuk memperluas cakupan sampel atau mengadopsi pendekatan penelitian kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai pengalaman kesepian.