

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan kebermaknaan hidup. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *loneliness* dan kebermaknaan hidup tidak terbukti.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *loneliness* pada mahasiswa perantau dalam penelitian ini tidak berkaitan dengan rendahnya kebermaknaan hidup, melainkan berhubungan dengan tingkat kebermaknaan hidup yang lebih tinggi, meskipun dengan kekuatan hubungan yang lemah.

Secara umum, mahasiswa perantau dalam penelitian ini berada pada tingkat *loneliness* yang rendah dan tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa perantau, bahwa pengalaman kesepian tidak selalu berdampak negatif terhadap makna hidup. Mahasiswa yang mengalami *loneliness* dapat mengelola pengalaman tersebut secara adaptif, misalnya melalui refleksi diri, penetapan tujuan hidup, serta pengembangan nilai dan aktivitas yang bermakna. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki tingkat *loneliness* rendah diharapkan dapat mempertahankan kondisi tersebut dengan tetap menjalin relasi sosial yang sehat, aktif dalam kegiatan positif, serta terus mengembangkan tujuan hidup yang jelas dan terarah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji hubungan antara *loneliness* dan kebermaknaan hidup pada subjek yang lebih luas, seperti mahasiswa non-perantau atau populasi umum, guna memperolah gambaran yang lebih menyeluruh. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kebermaknaan hidup, seperti dukungan sosial, resiliensi, religiusitas, maupun faktor kepribadian.