BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesepian pada karyawan dewasa awal yang hidup jauh dari kampung halaman. Karyawan dewasa awal perantau yang memperoleh dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan dari orang-orang di sekitarnya cenderung merasa lebih diterima, tidak terlalu terisolasi, lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik selama menjalani kehidupan di perantauan. Berdasarkan kategorisasi kedua variabel, dukungan sosial dan kesepian sama-sama berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebagian besar karyawan dewasa awal yang merantau dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sedang dan tingkat kesepian pada kategori sedang

B. Saran

1. Bagi Karyawan Dewasa Awal yang Merantau

   Diharapkan karyawan dewasa awal yang merantau dapat lebih menyadari pentingnya membangun dan mempertahankan dukungan sosial guna menghindari perasaan kesepian. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain: (1)Menjaga komunikasi yang rutin dan bermakna dengan keluarga di kampung halaman sebagai sumber utama dukungan emosional. (2) Membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja maupun tetangga di lingkungan tempat tinggal yang baru. (3) Aktif bergabung dalam komunitas atau kelompok sosial yang sesuai dengan minat sebagai sumber dukungan persahabatan. (4) Tidak ragu untuk meminta bantuan atau berbagi cerita dengan orang-orang terpercaya ketika menghadapi kesulitan selama proses adaptasi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Saran bagi peneliti selanjutnya antara lain: (1) Melibatkan variabel tambahan agar memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian. (2) Menggunakan pendekatan *mixed methods* agar hasil penelitian tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga mampu menggali pengalaman subjektif karyawan perantau secara lebih mendalam. (3)Memperluas subjek penelitian dengan melibatkan karyawan dari berbagai kota perantauan, bidang pekerjaan, maupun latar belakang budaya yang berbeda agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan.