

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V berisi simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan dan rekomendasi hasil penelitian bagi beberapa pihak, yaitu unit pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai kesepian mahasiswa pengguna media sosial, dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

- 1) Gambaran kesepian mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UPI angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami kesepian pada kategori “Sangat Kesepian” yang berarti bahwa hubungan sosial mahasiswa tidak baik, entah itu secara kualitas maupun kuantitas, sehingga mahasiswa merasakan kekosongan dalam dirinya. Hal tersebut terjadi karena ketiadaan sosok yang penting dalam kehidupan mahasiswa, seperti ketiadaan seseorang yang dapat memberikan perasaan aman, merasa tidak dibutuhkan oleh orang lain, ketiadaan jaringan sosial untuk berbagi minat yang sama, kurang atau tidak diakui perannya dalam lingkungan sosial, dan ketiadaan seseorang yang dapat diandalkan.
- 2) Berdasarkan dimensi kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial, mayoritas mahasiswa menunjukkan kesepian pada kategori “Sangat Kesepian” di kedua dimensi tersebut. Artinya, mahasiswa kekurangan hubungan yang dekat atau intim dan kekurangan jaringan hubungan yang mengembangkan perasaan sebagai bagian dalam suatu kelompok yang berbagi minat yang sama. Jika dibandingkan, kesepian emosional mahasiswa sedikit lebih tinggi daripada kesepian sosialnya, mungkin karena dalam kehidupan sosial di kampus, mahasiswa dapat berinteraksi sosial dengan bebas, seperti berbagi informasi dengan bebas dan menghabiskan waktu bersama, meskipun hubungan tersebut biasanya dangkal tidak melibatkan aspek emosional.

- 3) Berdasarkan karakteristik sosio-demografi, kesepian mahasiswa dibandingkan berdasarkan tiga hal, yaitu jenis kelamin, usia, dan angkatan. *Pertama*, jenis kelamin, mahasiswa perempuan lebih kesepian dibandingkan laki-laki, baik itu pada kesepian umum, kesepian emosional, maupun kesepian sosial. Mahasiswa perempuan lebih kesepian karena hubungan sosial yang dimilikinya saat ini kurang dekat dan intim, serta kurang banyak. *Kedua*, usia, tidak ditemukan perbedaan signifikan kesepian mahasiswa berdasarkan usia, tetapi mahasiswa yang berusia 18 tahun dan 23 tahun lebih kesepian dari usia lain. Mahasiswa berusia 18 tahun lebih kesepian secara emosional, sedangkan mahasiswa berusia 23 tahun lebih kesepian secara sosial. Mahasiswa berusia 18 tahun lebih kesepian boleh jadi akibat hubungan sosial dengan orang baru belum terlalu dekat karena hubungan belum terlalu lama. Sementara itu, mahasiswa berusia 23 tahun lebih kesepian mungkin karena mereka lebih fokus pada penyelesaian tugas akhir, sehingga mereka cenderung terpisah dengan mahasiswa lain dan jarang melakukan interaksi sosial bersama. *Ketiga*, angkatan, tidak terdapat perbedaan signifikan kesepian mahasiswa berdasarkan angkatan, tetapi mahasiswa yang paling kesepian, baik secara umum, emosional maupun sosial adalah mahasiswa angkatan 2022 yang merupakan mahasiswa di tahun pertama. Hal tersebut terjadi mungkin karena secara waktu, mereka masih belum lama mengenal lingkungan dan orang-orang baru di dunia perkuliahan, sehingga mereka belum menemukan seseorang yang dapat memberikan rasa aman, dapat dipercaya, memberikan dukungan emosional, dapat berbagi minat yang sama, belum benar-benar diakui perannya di lingkungan sosial, atau belum menemukan orang yang bisa diandalkan.
- 4) Gambaran pola penggunaan media sosial mahasiswa yang kesepian menunjukkan sebagian besar mahasiswa sering sampai selalu mengakses media sosial ketika kesepian. Mereka biasanya banyak mengakses media sosial di malam hari dan mengecek media sosial setiap ada notifikasi muncul. Waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial ketika kesepian adalah sekitar 3-6 jam dan itu dilakukan 7 hari dalam seminggu yang artinya mahasiswa sangat sering merasa kesepian. Mahasiswa biasanya

mengakses media sosial melalui *handphone* atau laptop dengan media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram, WhatsApp, Youtube, TikTok, dan Twitter. Mayoritas mahasiswa ketika merasa kesepian akan mengakses konten media sosial yang berbentuk cerita, vlog, dan *podcast*. Konten yang biasanya diakses adalah konten yang berbau komedi, drama/film, musik, dan pertemanan/persahabatan, serta beberapa mahasiswa ketika kesepian mengakses konten pornografi di media sosial. Meskipun sering bahkan selalu mengakses media sosial, mahasiswa hanya sedikit mengekspresikan kesepian di media sosial, misalnya dengan cara mengunggah postingan yang sesuai dengan kondisi saat itu atau menghubungi teman/sahabat/pasangan. Mahasiswa sering mengakses media sosial ketika kesepian dengan tujuan untuk mengurasi kesepian yang dirasakan, meskipun kadang membantu dan kadang tidak, sehingga kesepian masih terasa setelah mengakses media sosial. Artinya, mengakses media sosial ketika kesepian belum efektif membantu mengurangi perasaan kesepian.

- 5) Pengembangan rencana pelaksanaan layanan (RPL) layanan bimbingan dan konseling merujuk pada hasil bahwa tingginya kesepian mahasiswa sejalan dengan tingginya penggunaan media sosial mahasiswa, meskipun penggunaan media sosial belum efektif untuk mengurangi kesepian. Maka dari itu, RPL dikembangkan untuk pelaksanaan layanan secara tatap muka langsung tidak secara daring dengan layanan yang digunakan adalah bimbingan kelompok teknik permainan. Bimbingan kelompok dengan teknik permainan dipilih karena mahasiswa dapat terhubung dengan orang-orang baru dalam kelompok yang nantinya diharapkan mahasiswa mampu untuk bisa lebih terbuka dengan orang lain dan lebih banyak berinteraksi.

5.2 Rekomendasi

Mengacu pada hasil penelitian kesepian mahasiswa pengguna media sosial, terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan bagi pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan peneliti selanjutnya.

5.2.1 Bagi Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir UPI

- 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian mahasiswa berada pada kategori “sangat kesepian”. Hal tersebut dapat menjadi perhatian Badan BKPK UPI untuk membantu mahasiswa mengatasi kesepian yang dirasakannya. Badan BKPK dapat melatih mahasiswa dasar-dasar bimbingan dan konseling untuk nantinya berperan sebagai *peer guidance* atau *peer counseling* karena biasanya mahasiswa lebih nyaman untuk berinteraksi dengan sesama mahasiswa.
- 2) Badan BKPK dapat melibatkan Dosen Pembimbing Akademik dengan melatihnya untuk lebih mengoptimalkan perannya sebagai pembimbing akademik dengan aktif dalam berinteraksi atau berhubungan dengan mahasiswanya, sehingga terbangun kedekatan yang bisa membuat mahasiswa merasa memiliki orang selalu ada merangkul dan memberikan dukungan emosional.
- 3) Mahasiswa angkatan 2022 sebagai mahasiswa baru merupakan yang paling kesepian dibanding mahasiswa tingkat lain. Berkaitan dengan hal tersebut, Badan BKPK dapat memberikan seminar atau pelatihan kepada mahasiswa baru mengenai cara membangun hubungan dengan orang-orang baru di kampus agar mahasiswa memiliki bekal untuk menjalani kehidupan barunya di dunia kampus.
- 4) Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UPI saja, maka dari itu, Badan BKPK UPI dapat menggunakan instrumen kesepian mahasiswa pengguna media sosial yang telah dikembangkan untuk menjangkau mahasiswa UPI yang merasakan kesepian dan memiliki pola penggunaan media sosial ketika kesepian yang tidak tepat.
- 5) Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kesepian mahasiswa, baik itu berupa konseling individual dan kelompok, bimbingan kelompok, ataupun layanan lainnya.

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

- 1) Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa di satu program studi saya dan partisipan penelitiannya pun masih kurang banyak. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa pada sampel yang lebih besar dan beragam.
- 2) Penelitian hanya dilakukan pada satu waktu (*cross-sectional*), tidak berkelanjutan. Maka peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara longitudinal agar dapat mengetahui dinamika kesepian pada mahasiswa.
- 3) Layanan bimbingan kelompok yang dibuat masih berbentuk rancangan, belum diujicobakan. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti selanjutnya dapat mengujicobakan rancangan RPL bimbingan kelompok yang telah dibuat untuk mengetahui keefektifan layanan dalam mengurangi perasaan kesepian mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menyertakan faktor kesepian yang dialami mahasiswa, seperti pengaruh perbedaan sosial budaya, tempat tinggal (kost/bersama orang tua/lainnya) dan pola asuh dari orang tua, serta dampak kesepian, misalnya dampak pada pikiran bunuh diri dan konsumsi pornografi, sehingga nantinya layanan yang dibuat lebih spesifik dan beragam.