

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 93 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, dapat disimpulkan bahwa tingkat intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram cenderung berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari dominannya responden yang berada pada kategori rendah pada indikator perhatian, apresiasi, durasi, dan frekuensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa cukup sering terpapar konten *self-improvement* di Instagram, sebagian besar belum memberikan perhatian, penghayatan, dan keterlibatan yang mendalam terhadap konten yang diakses.

Sementara itu, tingkat pemaknaan hidup mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon berada pada kategori tinggi. Sebagian besar mahasiswa telah memiliki tujuan hidup, arah kehidupan, serta kemampuan memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai dan bermakna. Ditinjau berdasarkan dimensi penyusunnya, aspek *presence of meaning* lebih dominan dibandingkan *search for meaning*, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung telah menemukan dan merasakan keberadaan makna hidup dalam dirinya. Selain itu, berdasarkan perspektif logoterapi Viktor Frankl, indikator *will to meaning* memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dibandingkan *freedom of will*, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki dorongan yang kuat untuk menemukan tujuan hidup meskipun kesadaran mengenai kebebasan dalam menentukan pilihan hidup masih bervariasi.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram dengan tingkat pemaknaan hidup mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi *Pearson Product-Moment* sebesar 0,375 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan

hipotesis nol (H_0) ditolak. Namun, kekuatan hubungan yang ditemukan berada pada kategori rendah, sehingga menunjukkan bahwa intensitas mengakses konten *self-improvement* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat pemaknaan hidup mahasiswa.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi, diketahui bahwa intensitas mengakses konten *self-improvement* di Instagram memberikan kontribusi sebesar 14,06% terhadap tingkat pemaknaan hidup mahasiswa, sedangkan 85,94% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa pemaknaan hidup merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti religiusitas, dukungan sosial, kesejahteraan subjektif, pengalaman akademik, spiritualitas, serta pengalaman hidup yang dialami individu. Oleh karena itu, media sosial dapat dipandang sebagai salah satu faktor pendukung dalam proses pencarian makna hidup, tetapi bukan faktor utama yang menentukan kebermaknaan hidup mahasiswa.

B. Saran

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk lebih selektif dalam mengakses dan memanfaatkan konten *self-improvement* di Instagram. Konten yang dikonsumsi sebaiknya tidak hanya dipahami sebagai informasi atau hiburan semata, tetapi juga dijadikan sarana refleksi diri serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, konten *self-improvement* dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dalam mendukung pengembangan diri dan pencarian makna hidup.

Bagi Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan program-program yang mendukung kesehatan mental, pengembangan diri, dan pemaknaan hidup mahasiswa. Lingkungan akademik yang telah kaya dengan kajian keislaman, spiritualitas, filsafat, dan kemanusiaan perlu terus diperkuat melalui kegiatan reflektif, pendampingan psikologis, konseling, maupun program pengembangan karakter yang membantu mahasiswa memahami tujuan hidup dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi pemaknaan hidup, seperti religiusitas, dukungan sosial, kesejahteraan subjektif, resiliensi, kesehatan mental, maupun pengalaman spiritual. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) atau pendekatan kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses pembentukan makna hidup pada mahasiswa. Penelitian juga dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan pemaknaan hidup.

