

BAB V

KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia. Penemuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan tingkat *hardiness* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* para mahasiswa rantau tersebut..

Kemudian, mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, yaitu dalam kontrol, tantangan, dan komitmen; dapat lebih memandang kesulitan sebagai hal-hal yang positif, sehingga mampu untuk lebih mandiri, mudah untuk menguasai lingkungan, serta mengembangkan diri, sehingga berperan positif pula pada *psychological well-being* mereka.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

Diharapkan penelitian ini dapat terus ditingkatkan pada penelitian berikutnya, yaitu dengan melakukan generalisasi pada mahasiswa rantau dalam populasi lain dan menggunakan sampel probabilitas yang lebih akurat dalam pengumpulan data. Selain itu, dukungan sosial pada penelitian ini lebih mengacu pada dukungan sosial dari teman sebaya, sehingga penelitian berikutnya dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan konteks dukungan sosial lainnya, seperti dukungan sosial keluarga atau dosen.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi para mahasiswa rantau maupun mahasiswa pada umumnya. Bagi mahasiswa rantau, diharapkan untuk tidak menutup diri terhadap dukungan dan relasi dengan orang sekitar, dikarenakan pentingnya dukungan sosial terhadap tingkat *psychological well-being* mahasiswa. Dengan mengembangkan *psychological well-being*, mahasiswa rantau dapat lebih mudah untuk menguasai lingkungan baru, mengembangkan potensi diri, menjadi mandiri, dan juga menempuh

tujuan pribadi. Selain itu, mahasiswa rantau juga dapat meningkatkan tingkat *hardiness* dan tetaptermotivasi untuk meraih tujuan dalam kehidupan, maupun mengembangkan diri kepada potensi yang maksimal untuk meningkatkan *psychological well-being* diri. Selain itu, untuk mahasiswa lainnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menunjukkan pentingnya membangun komunitas dan pertemanan yang positif, terutama terhadap para mahasiswa rantau. Sehingga, diharapkan para badan mahasiswa pun dapat menunjukkan dukungan yang positif terhadap mahasiswa rantau dalam meningkatkan *psychological well-being* yang lebih baik.

Bagi tenaga pendidikan universitas, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dibentuknya komunitas atau kelompok yang dapat berperan sebagai tempat para mahasiswa rantau mendapat dukungan dan mengembangkan tingkat *hardiness* mereka, supaya mahasiswa rantau tetap memiliki aspek positif dari *psychological well-being*, seperti lebihtermotivasi untuk menguasai lingkungan barunya, menjalin hubungan yang positif, dapat menyelesaikan masalah secara mandiri, maupun terus mengembangkan potensi diri dan mencapai tujuan mereka. Salah satu contohnya seperti membuat kelompok bimbingan yang dilakukan paling tidak sebulan sekali sebagai tempat para mahasiswa dapat berkeluh kesah, mendapat dukungan dari teman-teman satu kelompoknya, dan melakukan refleksi mengenai kondisi mental ataupun progres pengembangan *psychological well-being* mereka.

5.3 Rekomendasi

Penelitian berikutnya perlu melakukan analisis lebih mendalam tentang hubungan maupun dampak tiap variabel dalam penelitian ini sehingga bisa memperkaya data tentang penelitian terkait termasuk faktor yang mempengaruhi peningkatan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Dalam menentukan demografi juga sebaiknya melalui analisis berdasarkan referensi penelitian sebelumnya untuk memastikan bahwa variabel-variabel yang ada juga terkait dengan demografi yang dicantumkan. Penelitian ini juga sepertinya memerlukan penelitian mendalam yang tidak bisa jika hanya dilakukan secara kuantitatif sehingga memungkinkan untuk dilakukan menggunakan metode penelitian lainnya yang lebih kompleks. Penelitian lain dapat meningkatkan

dan mereplika hasil penelitian ini pada populasi yang lebih luas lagi, seperti pada mahasiswa rantau di seluruh Indonesia. Selain itu, pencarian sampel di penelitian ini dilakukan secara non-probabilitas, yang dapat lebih ditingkatkan pada penelitian selanjutnya dengan menggunakan *sampling* probabilitas.