

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi tinggi lebih mampu mengendalikan perasaan, berpikir jernih, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Dukungan sosial juga terbukti berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri. Dukungan dari keluarga, teman, maupun significant other membantu mahasiswa merasa lebih aman, percaya diri, dan termotivasi untuk bertahan serta beradaptasi di negara tujuan.

Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa rantau tidak hanya bergantung pada kematangan emosi, tetapi juga pada dukungan sosial yang mereka terima. Kombinasi antara kemampuan mengatur emosi dengan adanya dukungan sosial yang memadai membuat mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan akademik, sosial, maupun budaya. Kedua faktor ini saling melengkapi dan berperan penting dalam mendukung penyesuaian diri mahasiswa Indonesia di luar negeri

5.2 Rekomendasi

1. Bagi mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri, diharapkan untuk terus mengembangkan kemampuan kematangan emosi dan juga diharapkan aktif membangun serta menjaga dukungan sosial melalui komunitas pelajar, interaksi dengan teman lintas budaya, dan komunikasi rutin dengan keluarga di tanah air.
2. Bagi institusi pendidikan dan organisasi pelajar, diharapkan menyediakan program pembekalan sebelum keberangkatan yang mencakup pelatihan pengelolaan emosi, strategi adaptasi lintas budaya, dan membangun jejaring sosial. Organisasi pelajar (PPI) diharapkan memperkuat

peranannya sebagai pusat dukungan mahasiswa melalui mentoring, diskusi, dan kegiatan sosial yang mendorong interaksi positif. Disarankan terus mengembangkan kemampuan dalam kematangan emosi, aktif mencari dan memelihara dukunga sosial dengan bergabung dalam komunitas pelajar, berinteraksi dengan teman lintas budaya, dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga di tanah air.

3. Bagi lembaga penyedia beasiswa dan pemerintah, diharapkan menambahkan materi pembekalan non akademik terkait kesiapan mental, pengelolaan emosi, dan pemahaman budaya negara tujuan. Pemerintah diharapkan memfasilitasi layanan konseling jarak jauh serta memperluas jaringan PPI agar menjadi sumber dukungan yang efektif di berbagai negara.
4. Bagi Calon Mahasiswa ke Luar Negeri, diharapkan mempersiapkan diri secara akademik, secara mental, dan secara sosial, membangun jaringan dukungan sejak sebelum keberangkatan, serta aktif berinteraksi dengan komunitas lokal dan mahasiswa dari berbagai latar belakang agar proses adaptasi lancar
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan memperluas cakupan penelitian dengan responden yang lebih beragam serta menambahkan variabel lain untuk memperkaya pemahaman tentang penyesuaian diri mahasiswa rantau.