

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menggambarkan profil *flourishing* mahasiswa yang mengikuti program *student exchange* di Universiti Kebangsaan Malaysia berdasarkan elemen PERMA, yang mencakup elemen *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan), *relationship* (hubungan), *meaning* (makna), dan *achievement* (pencapaian). Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa berada dalam tingkat yang bervariasi, dengan mayoritas tergolong ke dalam kategori *Normal Functioning* dan *High Functioning* sementara hanya sebagian kecil yang mencapai kategori *Very High Functioning*.

Elemen *Positive Emotion* dan *Meaning* menjadi pilar utama yang menopang kondisi *flourishing* mahasiswa. Pengalaman internasional dalam program pertukaran mendorong terbentuknya refleksi personal yang mendalam, pencarian makna hidup, hadirnya emosi positif yang diperkuat oleh interaksi multikultural, dan keberhasilan pribadi. Untuk elemen *Engagement*, *Relationship*, dan *Achievement* menunjukkan keragaman yang lebih tinggi, dengan sebagian mahasiswa menghadapi hambatan dalam menjalin hubungan yang erat, mempertahankan keterlibatan yang optimal, dan merasakan pencapaian yang memuaskan secara psikologis.

Analisis berdasarkan jenis kelamin mengungkap bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi pada beberapa elemen PERMA dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, meskipun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya variasi dalam pola adaptasi sosial dan psikologis antar laki-laki dan perempuan, yang tercermin dari cara keterlibatan, kapasitas reflektif, dan strategi koping yang digunakan.

Berdasarkan hasil pengamatan, mahasiswa dengan tingkat *flourishing* yang tinggi menunjukkan sikap eksploratif, keterbukaan, dan ikut aktif dalam kegiatan multikultural. Berbeda dengan mahasiswa yang berada pada tingkat *flourishing* yang rendah mengalami tantangan dalam membangun komunikasi, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, dan kurang percaya diri pada peran dan

pencapaian yang telah mereka dapatkan selama program berlangsung. Oleh karena itu, keseluruhan analisis ini merefleksikan bahwa *flourishing* mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang berlatar belakang internasional, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti efikasi diri, kemampuan dalam mengatur emosi, kemampuan dalam memaknai pengalaman, dan inisiatif sosial. Hasil analisis ini memberikan landasan krusial bagi perguruan tinggi untuk merancang intervensi yang berorientasi pada psikologi positif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik selama menjalani program *student exchange*.

5.2 Rekomendasi

1. Rekomendasi bagi Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karier (BKPK) UPI

Unit Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karier (BKPK) UPI diharapkan dapat mengembangkan layanan preventif dan promotif berbasis model PERMA untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa program *student exchange*. Layanan ini dapat dikemas dalam bentuk *workshop pre-departure* berbasis *well-being*, konseling kelompok daring selama masa program berlangsung, dan sesi refleksi pasca-kepulangan ke Indonesia yang difokuskan pada integrasi pengalaman dan rencana pengembangan karier. BKPK juga disarankan membangun kerja sama dengan Kantor Urusan Internasional (KUI) untuk menyusun modul adaptasi lintas budaya dan regulasi diri, agar mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan personal, sosial, dan akademik selama mobilitas internasional.

2. Rekomendasi bagi Kantor Urusan Internasional (*Directorate International Affairs*) UPI

Kantor Urusan Internasional (KUI) UPI berperan penting dalam menciptakan ekosistem dukungan yang komprehensif bagi mahasiswa *inbound* dan *outbound*. Diperlukan penguatan pada program orientasi yang inklusif, yang tidak hanya menyampaikan informasi akademik dan administratif, tetapi juga memperkenalkan sumber daya dukungan psikososial yang tersedia di kampus. KUI juga dapat menginisiasi program *buddy* atau *peer* mentor lintas

budaya, serta bekerja sama dengan BKPK untuk mendesain intervensi berbasis kesejahteraan seperti pelatihan strategi koping dan *emotional preparedness*. Selain itu, KUI disarankan untuk secara rutin melakukan evaluasi kebutuhan kesejahteraan mahasiswa *exchange* agar kebijakan mobilitas lebih responsif terhadap tantangan psikologis dan sosial mahasiswa.

3. Rekomendasi bagi Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, perguruan tinggi di Indonesia yang mengirim atau menerima mahasiswa dalam program *student exchange* disarankan untuk:

- a. Mengintegrasikan pendekatan psikologi positif dalam layanan pembinaan mahasiswa, khususnya melalui kegiatan yang mendukung pengembangan emosi positif, refleksi makna, dan rasa pencapaian selama program pertukaran berlangsung.
- b. Menyediakan program pendampingan berbasis PERMA yang mencakup sesi reflektif, *peer mentoring*, kelas multikultural, dan forum terbuka untuk membahas tantangan sosial dan akademik mahasiswa internasional.
- c. Memperkuat literasi emosional dan sosial mahasiswa sebelum keberangkatan agar mahasiswa memiliki bekal keterampilan regulasi diri, komunikasi lintas budaya, dan efikasi diri yang kuat.
- d. Membuka akses yang lebih luas terhadap layanan psikososial, bimbingan, konseling, dan mendorong mahasiswa untuk menggunakan layanan tersebut secara preventif maupun responsif selama menjalani program.
- e. Mengembangkan komunitas mahasiswa internasional yang inklusif dengan memfasilitasi interaksi multikultural dan penguatan hubungan sosial yang bermakna di lingkungan kampus.

4. Rekomendasi bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai profil *flourishing* mahasiswa yang berpartisipasi pada program *student exchange* dalam konteks Asia Tenggara. Untuk memperkaya pemahaman ke depan, berikut adalah saran kepada peneliti selanjutnya

- a. Mengupayakan strategi distribusi instrument yang lebih fleksibel dan adaptif, khususnya untuk menjangkau mahasiswa yang tinggal di luar asrama atau di lingkungan non-kampus seperti apartemen dan flat. Penggunaan kombinasi pendekatan daring dan luring, atau kolaborasi dengan coordinator program internasional di kampus tujuan dapat membantu memperluas jangkauan responden.
- b. Mempertimbangkan penggunaan pendekatan campuran agar pengalaman *flourishing* mahasiswa dapat dieksplorasi tidak hanya melalui data kuantitatif, tetapi juga narasi subjektif melalui wawancara atau refleksi tertulis. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih utuh mengenai proses psikologis dan sosial yang dialami oleh mahasiswa selama program berlangsung.
- c. Melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, baik dari segi latar belakang negara, jenis program mobilitas, maupun jenjang pendidikan, agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas dan relevansi tingkat konteks.
- d. Melakukan uji validitas secara lebih sistematis, termasuk dengan melakukan *judgement* ulang terhadap versi final instrumen yang telah direvisi, guna memastikan bahwa semua item memiliki ketepatan makna, kesesuaian dengan konteks, dan relevansi budaya terhadap populasi target.