

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Sebagian besar mahasiswa UPI perantau cenderung memiliki dukungan sosial yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UPI perantau cenderung rendah atau kurang mendapatkan informasi atau nasehat verbal dan atau non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau di dapat karena kehadiran mereka, dan mempunyai manfaat emosional dan efek perilaku bagi pihak penerima. Walaupun mahasiswa UPI perantau cenderung memiliki dukungan sosial yang rendah, namun jika dilihat dari masing-masing bentuk dukungan sosial maka mahasiswa UPI perantau cenderung memiliki bentuk-bentuk dukungan sosial yang tinggi terutama dukungan emosional, penghargaan, dan informasional.
2. Secara umum, mahasiswa UPI perantau mengalami stres akademik yang rendah. Mahasiswa UPI perantau dengan stres akademik yang rendah menunjukkan kecenderungan mengalami tingkat tekanan mental yang rendah sehubungan dengan rasa frustrasi yang berkaitan dengan kegagalan akademik, ketakutan, dan kesadaran akan memperoleh kegagalan akademik, dengan stresor paling banyak yaitu frustrasi dan *self-imposed*, serta reaksi terhadap stres yang cenderung diperlihatkan adalah reaksi fisiologis dan

emosional.

3. Sebagian besar mahasiswa UPI perantau cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Hal ini menunjukkan mahasiswa UPI perantau mampu untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit dengan aspek-aspek resiliensi yang dominan pada regulasi emosi, optimisme, efikasi diri dan pencapaian.
4. Terdapat hubungan yang negatif dan tergolong rendah antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa UPI perantau. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yaitu faktor internal seperti *self esteem*, kepribadian, dan efikasi diri yang mempengaruhi stres akademik.
5. Terdapat hubungan yang negatif dan tergolong rendah antara stres akademik dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain seperti kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri dan keterkaitan budaya yang mempengaruhi resiliensi.
6. Terdapat hubungan yang positif dan tergolong sedang antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau. Mahasiswa UPI perantau yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa UPI perantau yang memiliki dukungan sosial yang rendah cenderung memiliki tingkat resiliensi yang rendah.
7. Stres akademik tidak memediasi hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau. Hal ini disebabkan karena

hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi bersifat langsung sehingga stres akademik sebagai variabel mediator tidak memperkuat atau memperlemah hubungan diantara keduanya.

## **B. Saran**

Terdapat beberapa hal yang disarankan oleh peneliti untuk beberapa pihak terkait yang mengacu pada hasil penelitian.

### **1. Bagi Pihak Jurusan Psikologi**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa UPI perantau cenderung memiliki dukungan sosial yang rendah, sehingga diharapkan pihak jurusan psikologi terutama dosen pembimbing akademik dapat memberikan bimbingan kepada mahasiswa UPI perantau tidak hanya sebatas akademik saja tetapi juga pengembangan diri dan kemampuan menyesuaikan diri mahasiswa di lingkungan universitas agar mahasiswa dapat termotivasi untuk lebih aktif mencari dukungan sosial, salah satunya dengan cara mengikuti komunitas mahasiswa perantau baik yang berada di UPI maupun di luar UPI.

### **2. Bagi Pihak Bidang Kemahasiswaan UPI**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UPI perantau cenderung memiliki dukungan sosial yang rendah sehingga pihak universitas terutama bidang kemahasiswaan UPI diharapkan dapat memberikan dukungan sosial bagi mahasiswa UPI perantau yang berasal dari luar Pulau Jawa dengan memberikan perhatian dan menyediakan fasilitas bagi komunitas mahasiswa perantau yang ada di UPI agar mahasiswa dapat melaksanakan perkuliahan

dengan lancar, terutama wilayah-wilayah yang masih memiliki dukungan sosial rendah seperti Nanggroe Aceh Darussalam, Riau, Kepulauan Riau, Bangka Belitung dan Lampung.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih menggali permasalahan atau stres lain yang dialami oleh mahasiswa UPI perantau, tidak hanya terbatas pada stres akademik saja sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan untuk stres lain yang dialami oleh mahasiswa UPI perantau. Selain itu, penelitian yang akan dilakukan tidak hanya sebatas pada mahasiswa UPI perantau sehingga penelitian dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas serta peneliti diharapkan juga mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti asal daerah dan angkatan yang dapat mempengaruhi hubungan antar variabel dukungan sosial, stres akademik dan resiliensi.