

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan yang dialami mahasiswa rantau. Yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa rantau. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dari keluarga, maka kecemasan mahasiswa rantau cenderung meningkat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau. Dukungan yang diberikan dalam bentuk emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan terbukti dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis selama menempuh pendidikan di perantauan.

B. SARAN

1. Untuk Mahasiswa Rantau:

Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga disarankan untuk menjaga komunikasi rutin dengan orang tua atau anggota keluarga lain dan belajar mengelola stres secara mandiri agar dapat meminimalisir terjadinya kecemasan.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah wilayah jangkauan subjek diberbagai wilayah di Indonesia agar dapat digeneralisasikan lebih luas dan

mewakili mahasiswa rantau diberbagai daerah. Pada penelitian ini, dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebanyak 17%, sedangkan 83% sisanya dipengaruhi oleh hal disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi kecemasan mahasiswa, seperti kondisi ekonomi, lingkungan, atau dukungan teman sebaya