

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,609$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa rantau, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 37% terhadap variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, sedangkan 63% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, namun bukan satu-satunya faktor penentu. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau tetap dipengaruhi oleh berbagai aspek lain seperti dukungan sosial, kepribadian, kondisi sosial ekonomi, pengalaman hidup, dan kemampuan adaptasi.

Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berada pada kategori stres tinggi, sedangkan kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau masih menghadapi tekanan yang cukup besar selama menjalani kehidupan di perantauan, namun pada saat yang sama mereka masih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis pada taraf tertentu.

Selain itu, hasil analisis korelasi tambahan per dimensi menunjukkan bahwa hubungan negatif antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis tampak pada seluruh dimensi Ryff, meskipun kekuatan korelasinya berbeda-beda. Temuan ini memperlihatkan bahwa stres tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis secara umum, tetapi juga berhubungan dengan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat stres merupakan faktor psikologis yang penting dalam kehidupan mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta dan perlu mendapat perhatian dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau disarankan untuk lebih menyadari dan mengelola tingkat stres yang dialami, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berada pada kategori stres tinggi. Upaya ini penting dilakukan karena stres yang tidak dikelola dengan baik terbukti berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, terutama pada dimensi penguasaan

lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan tujuan hidup. Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui latihan relaksasi dan manajemen waktu untuk mengurangi ketegangan, melatih regulasi emosi agar reaktivitas emosional dapat dikendalikan, menetapkan tujuan yang jelas untuk mengurangi kegelisahan, serta melatih toleransi terhadap hambatan agar ketidaksabaran tidak semakin menyulitkan proses adaptasi. Selain itu, mahasiswa rantau disarankan untuk membangun relasi sosial yang suportif di lingkungan perantauan, karena dukungan sosial dapat menjadi salah satu sumber daya penting dalam menghadapi tekanan selama masa perkuliahan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan memberi perhatian khusus terhadap kondisi psikologis mahasiswa rantau, mengingat tingkat stres kelompok ini cenderung lebih tinggi daripada kesejahteraan psikologisnya. Perhatian ini dapat diwujudkan melalui layanan konseling yang mudah diakses, pendampingan khusus bagi mahasiswa baru dari luar daerah, pelatihan manajemen stres yang menyoroti aspek ketegangan dan reaktivitas emosional, serta kelompok dukungan sebaya untuk memperkuat dukungan sosial antar mahasiswa rantau.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, mengingat tingkat stres dalam penelitian ini hanya menyumbang 37% terhadap variasi kesejahteraan psikologis, sehingga masih terdapat 63% faktor lain yang belum

terungkap. Faktor-faktor tersebut dapat berupa dukungan sosial, kepribadian, kondisi sosial ekonomi, maupun pengalaman hidup, sebagaimana telah disinggung dalam pembahasan penelitian ini. Selain itu, mengingat penelitian ini menggunakan instrumen self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan metode pengumpulan data, misalnya melalui wawancara atau observasi, serta memperluas cakupan sampel penelitian ke luar Daerah Istimewa Yogyakarta agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.

