

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah peneliti paparkan pada bab sebelumnya tentang pengaruh antara *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau studi korelasi di Pon.Pes Arriyadl Putri Ringinagung Kab. Kediri, peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan tingkat *self-adjustment* pada Mahasiswa Perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri dari 24 subjek berada pada prosentase kategori sedang sebesar 83% atau 20 subjek dengan skor  $50 \leq X < 75$  dan pada prosentase kategori tinggi sebesar 17% atau 4 subjek dengan skor  $X \geq 75$ . Pada prosentase sebesar 83% dapat diartikan bahwa tingkat *self-adjustment* pada Mahasiswa Perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri berada pada kategori sedang.
2. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan tingkat *psychological well-being* pada Mahasiswa Perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri dari 24 subjek berada pada prosentase kategori sedang sebesar 67% atau 16 subjek dengan skor  $62 \leq Y < 93$ , pada prosentase kategori tinggi sebesar 29% atau 7 subjek dengan skor  $Y \geq 93$ , dan pada prosentase rendah sekitar 4% atau 1 subjek dengan skor  $Y < 62$ . Pada prosentase 67% dapat diartikan bahwa tingkat *psychological*

*well-being* pada Mahasiswa Perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri berada pada kategori sedang.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri. Adapun besar kontribusi pengaruh variabel *self-adjustment* terhadap variabel *psychological well-being* adalah sebesar 53,1% dan sisahnya yaitu 46,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan metode uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai F hitung = 24,892 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000^b < 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *self-adjustment* dengan kata lain terdapat pengaruh variabel *self-adjustment* (X) terhadap variabel *psychological well-being* (Y).

## B. Saran

Pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa variabel *self-adjustment* memiliki pengaruh terhadap variabel *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri. Berikut merupakan saran-saran yang dapat peneliti sampaikan:

1. Bagi Mahasiswa Perantau

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan pengaruh self-adjustment terhadap psychological well-being pada mahasiswa rantau:

a) Meningkatkan Kemampuan Self-Adjustment:

- Meningkatkan keterampilan komunikasi: Kemampuan komunikasi yang baik dapat membantu mahasiswa rantau untuk membangun hubungan baru dengan teman dan staf pengajar, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus.
- Menjaga kesehatan fisik dan mental: Menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan cukup tidur dapat membantu mahasiswa rantau untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi stres dan tantangan.

b) Meningkatkan Dukungan Sosial:

Membangun jaringan sosial: Mahasiswa rantau perlu membangun jaringan sosial yang kuat dengan teman, keluarga, dan komunitas di tempat perantauan. Dukungan sosial dapat membantu mereka untuk merasa terhubung dan dihargai, serta meningkatkan rasa belonging.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan mahasiswa rantau dapat meningkatkan kemampuan self-adjustment mereka dan mencapai tingkat psychological well-being yang lebih tinggi. Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk

beradaptasi dengan lingkungan baru. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa rantau untuk menemukan strategi yang paling sesuai dengan mereka.

2. Bagi pihak lembaga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri. Pihak lembaga dapat memberikan dukung secara emosional dengan diakan konselor atau mentor yang bisa mereka temui untuk berbicara tentang pengalaman dan tantangan mereka. Agar kualitas tingkat *self-adjustmen* dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau tetap bertahan bahkan meningkat.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti sangat mengharapkan bahwa adanya penelitian selanjutnya dengan memperluas kajian masalah dan menambah variabel yang berbeda. Peneliti juga berharap terdapat penelitian yang membahas apakah latar belakang budaya dan sampel yang berbeda memiliki pengaruh *self-adjutment* dan *psychological well-being*. Hasil yang diberikan oleh peneliti yang telah memperluas kajian ini dapat menambah ilmu pengetahuan saat ini.