

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa *psychological well being* tinggi maka mahasiswa rantau di tengah pandemi Covid 19 akan selalu bahagia, dan bersemangat dalam menjalani setiap kegiatan sehari-hari, sebaliknya mahasiswa rantau yang *psychological well being* nya rendah, maka mahasiswa rantau akan mudah stres dan tidak bersemangat di tengah pandemi covid 19. Dukungan sosial dari keluarga, orang tua, teman sebaya sangat berpengaruh positif terhadap *psychological well being* mahasiswa Rantau di tengah pandemi Covid 19 yang melanda di negeri ini. Semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin tinggi *Psychological Well Being* nya. Sebaliknya jika dukungan sosial nya rendah, maka *Psychological Well Being* mahasiswa rantau di tengah pandemi Covid 19 juga rendah.

Peneliti menyimpulkan bahwa dari ke empat Fakultas yang telah di teliti ternyata, Mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19 mempunyai *Psychological Well Being* yang tinggi, karena mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19 tersebut dapat menuntut ilmu, kebutuhannya tercukupi, adanya hubungan yang hangat dengan teman-teman sebaya, dan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, hanya beberapa remaja yang mengalami *Psychological Well Being* yang rendah, disebabkan karena mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19 tidak dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, tidak bersemangat kuliah dan berputus asa karena menghadapi masa pandemi covid 19 dengan jangka waktu yang panjang.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan, dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis mengemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Rantau, Mahasiswa Rantau yang sudah merasakan dukungan yang positif dan mempunyai *psychological well being* dalam kehidupannya, hendaknya tetap mempertahankan dukungan sosialnya, dukungan sosial ini diharapkan mampu mempertahankan *Psychological Well Being* tetap baik, sehingga mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19 tetap merasa nyaman dan bahagia karena adanya dukungan sosial pada mahasiswa rantau. Contoh, Mahasiswa rantau di tengah pandemi covid 19 masih dapat melanjutkan kuliah, mahasiswa rantau masih dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.
2. Bagi keluarga, diharapkan tetap membimbing, memberikan dukungan dan perhatian serta kasih sayang pada Mahasiswa rantau di tengah covid 19. Hal itu dapat dilakukan dengan cara menanyakan keadaan pada mahasiswa rantau ditengah pandemi Covid-19, sehingga Mahasiswa rantau tersebut dapat merasa lebih diperhatikan oleh keluarganya, dan Mahasiswa rantau ditengah Covid-19 akan memperoleh *psychological well being* yang tinggi.
3. Bagi peneliti berikutnya, yang tertarik meneliti lebih jauh mengenai *psychological well being* pada Mahasiswa rantau ditengah pandemi Covid-19, dapat meneliti aspek-aspek lain yang mempengaruhi *psychological well being*, misalnya, penerimaan diri, stress, dan menjalin hubungan positif dengan orang lain yang dapat dijadikan variabel oleh peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Drs.Zulkifli L. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Bagian Penerbitan PT. Remaja Rosdakarya.
- Prof. Dr.H. A. Juntika Nurihsan, M.Pd. & Dr. Mubiar Agustin, M.Pd. (2013), *Dinamika Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : Bagian Penerbitan PT. Refika Aditama.
- Hurlock, Elizabeth. B. 1980. *Pendekatan perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi kelima. Alih bahasa : Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Ahmad, Abu. (2002). *Psikologi sosial*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Moh. Ali & Moh. Asrori. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara.
- James Budiman (2014), *Psikologi Praktis Remaja*, Surabaya: Penerbit liris, ISBN : 978-602-1526-25-5.
- Kumalasari, F. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan*. Jurnal Volume No.1, Juni 2012.
- Cindy frency Halim & Agoes Dariyo (2016). *Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang merantau*. Jurnal Psikogenesis, Volume 4, No.2, Desember 2016
- Ryff, Carol. D.1989. *Happiness Is Everything, or is it ? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Ryff, Carol. D & Keyes, C.L.M (1995 ). *The structure of psychological well Being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology 1995, Vol. 69, No.4,719-727.

- Winilis Wikanestri, Adhyatman Prabowo (2015). *Psychological well being pada pelaku wirausaha. Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, ISBN: 978-979-796-324-8.
- Suryani Hardjo & Eryanti Novita. *Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada remaja korban sexual Abuse*, ISSN : 2085-6601, EISSN : 25 02-4590.
- Anasatasia Retno Ayu. *Hubungan antara dukungan sosial daru teman sebaya dengan problem solving pada remaja*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Prof. Dr, Sugiono. (2015), *Metode Penelitian Kombinasi ( Mixed Methods)*, Bandung : Penerbit Alfabeta 2015.
- Azwar, S. (2013) . *Metode penelitian* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurayni & Ratna Supradewi. *dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas diponegoro*. Vol. 12 (2) 2017, 35-42.
- Alifia Salsabhilla & Ria Utami Panjaitan. *Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada Mahasiswa Rantau* . Jurnal keperawatan jiwa Volume 7 No.1, Hal 107-114, Meo 2019, ISSN: 2655-8106.
- Adiputra & Moningka. (2012). *Gambaran Psychological well being pada perempuan Dewasa Awal*. *Jurnal Psikologi*. Vol 05. Jakarta : Universitas Bunda mulia. [etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/88427/.../S1-2015-320038-Introduction.pdf](http://etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/88427/.../S1-2015-320038-Introduction.pdf).
- Devita Cahya Permata & Ratih Arruum Listiyandini. *Peranan pola asuh orang tua dalam memprediksi resiliensi mahasiswa tahun pertama yang merantau di Jakarta* , ISSN : 1858-2559, Vol. 6, Oktober 2015.