

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat yang pengaruh signifikan antara *loneliness* yang dirasakan mahasiswa baru di Kota Padang terhadap *psychological well-being* yang dilihat berdasarkan nilai signifikansi .000 ($p < 0,05$). Arah pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* dapat dilihat dari nilai koefisien regresi yang diambil dari *unstandardized coefficient beta* yang memperlihatkan skor $-.860$ yang berarti penelitian ini memiliki pengaruh negatif. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru di Kota Padang yang memiliki tingkat *loneliness* tinggi, maka akan memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Secara umum, mahasiswa baru di Kota Padang memiliki tingkat *loneliness* pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 72,3% dengan *mean* tertinggi pada dimensi *social others* dan terendah pada dimensi *feeling lack of belonging and affiliations*. Berikutnya, *psychological well-being* mayoritas mahasiswa baru di Kota Padang berada pada tingkat rendah dengan persentase sebesar 92,5% dengan *mean* tertinggi pada aspek *personal growth* dan terendah pada aspek *self-acceptance*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengusulkan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti memberikan saran metodologi penelitian yang dapat dipertimbangkan oleh peneliti berikutnya seperti untuk mengeksplorasi pengaruh variabel lainnya terhadap variabel *psychological well-being* pada populasi mahasiswa baru. Peneliti menyarankan untuk meneliti variabel lain seperti *locus of control* dan *mindfulness*, sesuai dengan temuan penelitian yaitu mahasiswa baru memiliki persepsi yang rendah pada *environmental mastery* dan *self-acceptance*.

Selanjutnya, peneliti berikutnya diharapkan untuk menggunakan sampel yang lebih representatif dengan memastikan bahwa responden penelitian berada pada fase awal tahun pertama perkuliahan, mengingat pada penelitian ini pengambilan data lapangan dilakukan dalam kondisi waktu yang terbatas dan berdekatan dengan jadwal ujian sehingga sebagian mahasiswa telah berada di akhir tahun pertama.

5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru diharapkan segera mengakses layanan psikologi terpadu yang tersedia di perguruan tinggi masing-masing atau layanan psikologi lainnya yang tersedia saat merasakan munculnya kesepian dan rasa tidak nyaman yang terus menerus.

Mahasiswa baru diharapkan untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan lingkungan sesuai dengan temuan penelitian yang menemukan bahwa rendahnya

persepsi mahasiswa baru pada dimensi *environmental mastery* dan *self-acceptance*.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan membuat program orientasi mahasiswa baru yang berfokus pada peningkatan kemampuan adaptasi, pengelolaan lingkungan, dan penerimaan diri melalui *peer support* dan *peer counseling* di antara mahasiswa baru. Menggunakan *peer* atau teman sebaya diharapkan membantu karena persepsi bahwa teman sebaya akan memahami apa yang dirasakan oleh mahasiswa baru dan juga sedang menjalani fase kehidupan yang sama.

