

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Kemampuan adaptasi mahasiswa pendatang berada pada kategori baik sebesar 55% atau 122 responden. Artinya, sebagian besar mahasiswa pendatang dapat melakukan penyesuaian diri di lingkungan sosial baru. Hal ini mencerminkan bahwa kemampuan adaptasi mahasiswa pendatang memengaruhi kesehatan mental.
2. Dukungan sosial mahasiswa pendatang berada pada kategori baik sebesar 59% atau 131 responden. Dukungan sosial mahasiswa pendatang diperoleh dari teman dekat, ayah, ibu, dan saudara. Dukungan sosial yang diperoleh yaitu dukungan emosional berupa perhatian dan motivasi, dukungan penghargaan berupa ucapan selamat, dukungan instrumental berupa tempat bercerita, dan dukungan informasional berupa solusi.
3. Kesehatan mental mahasiswa pendatang berada pada kategori baik sebesar 60,4% atau 134 responden. Artinya, sebagian besar mahasiswa pendatang memiliki kesehatan mental yang baik meskipun harus melakukan proses penyesuaian diri di lingkungan baru dan berpisah dengan keluarga. Kesehatan mental mahasiswa pendatang dapat dinilai berdasarkan kemampuan menghadapi tantangan hidup, menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan, membangun hubungan positif dengan lingkungan sosial baru, menyadari potensi diri, menjalankan tugas dan peran, dan beradaptasi dengan lingkungan.
4. Hasil uji korelasi *Tau Kendall* untuk menguji hipotesis terdapat hubungan yang signifikan, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan adaptasi dengan kesehatan mental dengan nilai korelasi sebesar 0,377 dalam kategori yang lemah dan memiliki arah positif. Artinya, kemampuan adaptasi dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa pendatang tetapi tidak memiliki pengaruh yang kuat. Namun, semakin tinggi kemampuan adaptasi, maka semakin tinggi pula kesehatan

mental mahasiswa pendatang. Selanjutnya, nilai signifikansi sebesar 0,01 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara variabel kemampuan adaptasi dengan kesehatan mental meskipun tidak memiliki pengaruh besar.

5. Hasil uji Tau Kendall b, diketahui bahwa variabel Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental memiliki hubungan yang positif. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa pendatang, maka semakin tinggi pula kesehatan mental mahasiswa pendatang. Korelasi antara variabel Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental menunjukkan nilai sebesar 0,237, termasuk dalam kategori hubungan lemah. Nilai korelasi ini berarti dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa pendatang, namun tidak memiliki pengaruh yang kuat. Hasil uji signifikansi sebesar 0,00 pada taraf 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara variabel Dukungan Sosial dengan variabel Kesehatan Mental meski tidak memiliki pengaruh besar. Maka, hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa secara signifikan” terbukti atau dapat diterima.
6. Hasil uji Kendall's W-test menunjukkan korelasi sebesar 0,620. Hal ini berarti hubungan ketiga variabel berada pada posisi tinggi sehingga dapat menghasilkan kesepakatan kuat di antara variabel yang diuji. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat arah hubungan positif, maka semakin tinggi kemampuan adaptasi dan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesehatan mental mahasiswa pendatang. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0,000, nilai p value (sig.) < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kesepakatan bersifat nyata dan tidak terjadi secara kebetulan. Sehingga, hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kemampuan adaptasi dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan tingkat kesehatan mental mahasiswa secara signifikan” terbukti atau dapat diterima.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kemampuan adaptasi, dukungan sosial, dan kesehatan mental. Maka dari itu, disarankan pada kampus dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa pendatang. Dukungan sosial dari keluarga sangat diperlukan

mahasiswa pendatang, sama halnya dengan dukungan sosial dari teman dekat dan masyarakat di sekitar. Selain itu, mahasiswa pendatang harus dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial baru yang memiliki banyak keberagaman dan perbedaan dengan tempat tinggal sebelumnya. Pemberian dukungan sosial dari teman, keluarga, dan saudara serta kemampuan penyesuaian diri merupakan hal yang dapat menunjang kesehatan mental mahasiswa pendatang. Kampus sebagai wadah mahasiswa harus menyediakan himpunan mahasiswa seperti paguyuban daerah untuk mahasiswa pendatang. Di Unsoed sendiri sudah ada 34 paguyuban mahasiswa daerah, namun eksistensinya masih belum diketahui oleh semua mahasiswa pendatang dan masih banyak daerah yang tidak memiliki paguyuban mahasiswa.

