

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan antara pola asuh otoriter terhadap kesejahteraan psikologis di sebagian besar mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Kesimpulan tersebut didapatkan dari hasil berikut:

1. Hasil analisis data telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat *culture shock* pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon berada pada kategori cukup dengan tingkat ketercapaian sebesar 54,2%. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa rantau mulai mencoba beradaptasi di lingkungan barunya, hal ini terlihat pada saat mahasiswa rantau mulai melakukan interaksi sosial dengan teman di kampus, mencari dukungan sosial, berpartisipasi aktif dalam kegiatan di kampus, adanya keinginan untuk menelusuri lingkungan sekitar, dan kemampuan mengelola perasaan *homesick* yang sesekali muncul.
2. Tingkat kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon berada pada kategori baik dengan tingkat ketercapaian sebesar 68,7%. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa rantau cukup optimal dalam mengelola diri, mampu mengatur waktu belajar dan kegiatan lainnya, mampu untuk menahan diri dari keinginan sesaat, tidak mudah menyerah, kemampuan dalam mengelola stress, memiliki rasa tanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang diambil, serta mampu menahan diri dari perilaku impulsif.
3. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi yang berkorelasi negatif senilai $-0,377$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara *culture shock* terhadap kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *culture*

shock yang dialami mahasiswa rantau maka semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, sebaliknya semakin rendah *culture shock* maka semakin tinggi pula kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Sementara itu, besar sumbangan variabel *culture shock* terhadap variabel kontrol diri sebesar 32,2%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

- a) Diharapkan mahasiswa rantau dapat proaktif dalam membangun hubungan dengan teman sebaya, senior, atau komunitas local. Adanya dukungan sosial dapat menjadi pendukung yang efektif dalam menghadapi kesulitan dalam memberikan rasa aman serta keterikatan.
- b) Diharapkan dapat mengenali dan mengelola emosi negative yang muncul akibat *culture shock*, seperti frustrasi, kesepian, bahkan marah. Teknik *self talk* positif dapat membantu menjaga stabilitas emosional dan kontrol diri.
- c) Diharapkan dapat menerapkan tujuan yang realistis selama masa adaptasi. Terlalu banyak tuntutan pada diri sendiri dapat meningkatkan tekanan dan memperburuk *culture shock*. Berikan waktu bagi diri sendiri untuk beradaptasi dan jangan takut untuk meminta bantuan.

2. Bagi Jurusan

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat memeberikan pengetahuan dan pemahaman awal mengenai norma, nilai, dan kebiasaan di lingkungan baru serta mengedukasi mahasiswa mengenai *culture shock*, gejala-gejalanya, dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi psikologis dan perilaku, termasuk kontrol diri. Hal ini

penting agar mahasiswa rantau tidak merasa sendirian atau menganggap gejala *culture shock* sebagai kelemahan pribadi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti yang tertarik untuk membahas mengenai *culture shock* ataupun kontrol diri menggunakan variabel lain dengan melihat keadaan yang sudah berkembang.



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**