

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Kontribusi Dukungan Sosial dari Orang Tua Terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Universitas “X” Kota Bandung” dapat disimpulkan bahwa:

1. Secara bersama-sama seluruh bentuk Dukungan Sosial signifikan memberikan pengaruh sebanyak 14.5% terhadap peningkatan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Universitas "X" Kota Bandung.
2. *Emotional/Esteem Support* memberikan kontribusi tertinggi terhadap peningkatan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Universitas “X” Kota Bandung.
3. *Tangible/Instrumental Support* memberikan kontribusi terendah terhadap peningkatan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Universitas “X” Kota Bandung.
4. Mahasiswa Universitas "X" Kota Bandung memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tergolong tinggi.
5. Mahasiswa Universitas "X" Kota Bandung menghayati bahwa orang tua sering memberikan *tangible/instrumental support* dan *emotional/esteem support* selama mereka menjalankan proses perkuliahan.

6. Mahasiswa Universitas "X" Kota Bandung menghayati bahwa orang tua jarang memberikan *informational support* dan *companionship support* selama mereka menjalankan proses perkuliahan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, antara lain:

1. Peneliti selanjutnya:

- Menambah informasi pada ilmu Psikologi Positif khususnya mengenai variabel *subjective well-being*, bahwa *subjective well-being* mahasiswa dapat ditingkatkan oleh dukungan sosial dari orang tua.
- Diperlukan pertimbangan karakteristik sampel, khususnya yang tinggal bersama orang tua atau yang tidak tinggal bersama orang tua.
- Membandingkan sumber-sumber dukungan sosial (seperti teman sebaya, dosen, atau individu signifikan lainnya), sehingga dapat melihat manakah dukungan sosial yang dirasa lebih dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi dunia perkuliahan.
- Lebih mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being*.

2. Mahasiswa:

- Memberikan informasi bahwa dukungan sosial yang diterima dari orang tua penting untuk meningkatkan *subjective well-being* dalam menjalankan proses perkuliahan, khususnya dalam bentuk *emotional/esteem support*. Oleh karena itu, mahasiswa perlu untuk mempererat hubungan dengan orang tua dengan cara menceritakan pada orang tua pengalaman yang dialaminya hari itu, meluangkan waktu untuk bermain bersama orang tua, serta menunjukkan perhatian pada orang tua (seperti membawakan air minum ketika melihat orang tua kelelahan).

3. Orang Tua:

- Memberikan informasi bahwa dukungan sosial dapat menjadi suatu indikator yang dapat membantu meningkatkan kepuasan dan penghayatan emosi positif mahasiswa ketika menjalani proses perkuliahan, khususnya dalam bentuk *emotional/esteem support*. Dukungan dapat ditunjukkan dengan memberikan semangat, menanyakan progres kuliah mahasiswa, memberikan perhatian penuh pada cerita yang disampaikan oleh mahasiswa, mengingatkan mahasiswa untuk tetap menjaga kesehatannya, memberikan fasilitas yang dibutuhkan (seperti buku, laptop, uang jajan, uang kuliah) untuk menunjang proses perkuliahan mahasiswa.

4. Instansi (Universitas “X” Kota Bandung):

- Memberikan masukan kepada pihak pengelola kemahasiswaan tingkat Fakultas untuk mengadakan program rutin yang membuka forum komunikasi antara mahasiswa, orang tua, dan pihak fakultas untuk mengoptimalkan prestasi mahasiswa dalam perkuliahan.
- Memberikan informasi bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi materi TNA (*Training Need Analysis*) yang dapat menjadi dasar penyusunan psikoedukasi bagi orang tua dalam kegiatan *Parents Gathering* di awal perkuliahan.

