

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari tiga hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara resiliensi dengan tingkat distress psikologi pada mahasiswa rantau penderita gastritis di Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah tingkat distress psikologinya, termasuk depresi, kecemasan, dan stres secara umum. Resiliensi memiliki sumbangsi pada terhadap dimensi depresi sebesar 64%, pada dimensi kecemasan resiliensi memberikan sumbangsi 99% dan 97% terhadap dimensi stress. Mengindikasikan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap tingkat distress psikologi.

Penelitian ini memiliki tingkat pengaruh dalam kategori sedang dan melalui arah yang negatif. Berikut kesimpulan hipotesis yang diperoleh secara dimensi:

1. Resiliensi memiliki pengaruh terhadap dimensi depresi pada mahasiswa Rantau di Yogyakarta. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa Rantau, maka akan semakin rendah depresi pada mahasiswa Rantau.
2. Resiliensi memiliki pengaruh terhadap dimensi kecemasan pada mahasiswa Rantau di Yogyakarta. Hal ini dapat diartikan bahwa

semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa Rantau, maka akan semakin rendah kecemasan pada mahasiswa Rantau.

3. Resiliensi memiliki pengaruh terhadap dimensi stress pada mahasiswa Rantau di Yogyakarta. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa Rantau, maka akan semakin rendah kecemasan mahasiswa Rantau.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memahami tentang fokus kajian yang akan diteliti dengan memperbanyak studi literatur yang berkaitan dengan fokus kajian yang akan diteliti.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencantumkan data demografis yang lebih spesifik dan lengkap. Sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasi secara lebih jelas
3. Peneliti juga diharapkan dapat melakukan wawancara lebih mendalam dengan subjek yang berasal dari daerah yang berbeda dengan latar belakang keluarga yang berbeda sehingga hasil dalam wawancara lebih luas dan mendapatkan output yang lebih dalam.