BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kematangan emosional dengan *homesickness* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, serta pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kematangan emosional pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo memiliki tingkat kematangan emosional yang relatif baik. Responden dengan kategori kematangan emosional tinggi berjumlah 32 orang (18,2%).
2. Gambaran *homesickness* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan bahwa *homesickness* masih dialami oleh sebagian besar responden, dengan 99 responden (56,3%) berada pada kategori *homesickness* sedang.
3. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar −0,359 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosional dan *homesickness* dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kematangan emosional berhubungan dengan penurunan tingkat *homesickness* pada mahasiswa semester satu kelas reguler Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Dengan kata lain, kematangan emosional memiliki peran yang cukup bermakna dalam mengurangi kecenderungan mahasiswa mengalami *homesickness*, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi fenomena tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kematangan emosional melalui pengembangan kemampuan regulasi emosi, penerimaan diri, serta keterampilan coping yang adaptif. Mahasiswa juga dianjurkan untuk aktif membangun hubungan sosial yang positif, memanfaatkan dukungan dari teman sebaya maupun keluarga, serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional apabila mengalami i yang mengganggu aktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Fakultas dan Universitas

Pihak Fakultas Kesehatan dan Universitas Ngudi Waluyo diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan mahasiswa baru, seperti program orientasi yang berfokus pada penyesuaian diri, konseling psikologis, serta pelatihan pengelolaan emosi dan stres. Program tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengurangi *homesickness* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani perkuliahan.

c. Bagi Tenaga Kesehatan dan Perawat Jiwa

Perawat jiwa dan tenaga kesehatan di lingkungan pendidikan diharapkan dapat berperan aktif dalam melakukan promosi kesehatan mental, deteksi dini masalah psikologis, serta memberikan intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan kematangan emosional mahasiswa. Upaya ini penting untuk mencegah dampak negatif *homesickness* terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *homesickness*, seperti dukungan sosial, strategi coping, cultural intelligence, dan kondisi lingkungan kampus. Selain itu, penggunaan

desain penelitian longitudinal atau metode kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kematangan emosional dan *homesickness* pada mahasiswa.