

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Reverse Culture Shock* terhadap tekanan psikologis *awardee* IISMA sarjana 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran RCS *awardee* IISMA Sarjana 2023 mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 120 orang (38%), dan tinggi dengan jumlah 91 orang (29%).
2. Gambaran Tekanan Psikologis *awardee* IISMA Sarjana 2023 mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 106 orang (28%), dan tinggi dengan jumlah 90 orang (28%).
3. Terdapat pengaruh positif antara *Reverse Culture Shock* dan Tekanan Psikologis *Awardee Indonesian International Student Mobility Awards* (IISMA) Sarjana 2023, dibuktikan oleh masing-masing dimensinya yaitu depresi, kecemasan, dan stres.
4. Terdapat pengaruh positif antara *Reverse Culture Shock* dan tingkat depresi ( $f^2$  value of 0.133, *P-Value* of 0.000, *T-Statistics* 7.694), mahasiswa *Indonesian International Student Mobility Awards* (IISMA) Sarjana 2023.
5. Terdapat pengaruh positif antara *Reverse Culture Shock* dan tingkat gangguan kecemasan ( $f^2$  value of 0.247, *P-Value* of 0.000, *T-Statistics* 10.518) mahasiswa *Indonesian International Student Mobility Awards* (IISMA) Sarjana 2023.
6. Terdapat pengaruh positif antara *Reverse Culture Shock* dan tingkat stres ( $f^2$  value of 0.17, *P-Value* of 0.000, *T-Statistics* 7.538) mahasiswa *Indonesian International Student Mobility Awards* (IISMA) Sarjana 2023.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi penyelenggara program

Saran untuk penyelenggara program IISMA adalah agar memberikan pendampingan psikologis bagi *awardee* program sebelum keberangkatan dan juga setelah kepulangan. Pendampingan psikologis ini dilakukan agar *awardee* dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi asal dan mengurangi terjadinya tekanan psikologis. Adapun pendampingan psikologis dapat dilakukan dalam bentuk konseling, kelompok dukungan, maupun pendidikan yang dapat dilakukan untuk mengatasi pengalaman negatif, dan menyediakan informasi mengenai fenomena RCS dan cara menghadapinya.

2. Bagi *awardee* IISMA Sarjana 2023

Saran untuk *awardee* IISMA selanjutnya adalah agar membangun kelompok dukungan ataupun wadah dukungan bagi individu yang mengalami pengalaman serupa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung pasca program, dan dapat membuat program persiapan psikologis bagi calon *awardee* selanjutnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa dapat melakukan pengumpulan data dengan rentang waktu yang lebih dekat dengan kepulangan *awardee* IISMA. Penelitian juga dapat dilakukan untuk menyelidiki faktor yang memoderasi hubungan antara RCS dan kesehatan mental, atau efek jangka panjang dari RCS.

Apabila ingin melakukan penelitian secara kuantitatif, dapat juga mempertimbangkan untuk menggunakan skala yang lebih komprehensif dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai pengalaman individu.

Selain itu, pengumpulan data juga dapat dilakukan secara kualitatif agar mendapatkan gambaran yang lebih spesifik mengenai fenomena *Reverse Culture Shock* yang dialami. Apabila ingin melakukan penelitian kuantitatif, sebaiknya alat ukur yang digunakan memiliki item lebih sedikit. Penelitian secara kuantitatif juga dapat dilakukan dengan populasi yang lebih besar, yaitu *awardee* IISMA di tahun 2020-2024.