

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, melalui perhitungan dan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yakni:

1. Hasil deskripsi variabel Perspektif Waktu Masa Depan (X1), Kecerdasan Adversitas (X2), dan kecemasan karier (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapat hasil bahwa variabel Perspektif Waktu Masa Depan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan presentase 71,2% atau sejumlah 193 mahasiswa.
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapat hasil bahwa variabel Kecerdasan Adversitas pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan presentase 63,8% atau sejumlah 173 mahasiswa.
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapat hasil bahwa variabel kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan presentase 71,6% atau sejumlah 194 mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Perspektif Waktu Masa Depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi dengan nilai koefisien korelasi $-0,353$, artinya semakin tinggi Perspektif Waktu Masa Depan yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin rendah kecemasan karier yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir, dan sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang dilakukan dalam penelitian ini, model regresi terbesar dibandingkan dengan model lainnya adalah model masa depan positif. Model regresi yang diperoleh adalah sebagai berikut:

$$y = a + bx$$

$$y = 79,256 + -3,225x$$

3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Kecerdasan Adversitas dengan kecemasan karier dengan nilai koefisien korelasi $-0,488$, artinya semakin tinggi Kecerdasan Adversitas yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin rendah kecemasan karier yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir, dan sebaliknya.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Perspektif Waktu Masa Depan dan Kecerdasan Adversitas terhadap kecemasan karier pada mahasiswa Tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi dengan nilai koefisien determinasi $0,312$ atau memberi sumbangan efektif sebesar $55,8\%$.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, namun diharapkan hal ini dapat menjadi pembelajaran berharga bagi penulis dan peneliti di masa mendatang. Peneliti juga ingin memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian skripsi ini, dengan harapan saran-saran tersebut dapat memberikan manfaat di masa depan. Beberapa saran tersebut meliputi:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk memahami pentingnya Perspektif Waktu Masa Depan dalam perencanaan karier. Menetapkan tujuan jangka panjang dan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya dapat membantu mengurangi kecemasan terkait ketidakpastian masa depan. Hal ini dapat dimulai dengan menulis rencana karier jangka panjang yang mencakup visi, misi, dan target spesifik yang ingin dicapai, serta menyusun timeline yang realistis untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan Kecerdasan Adversitas agar lebih tangguh dalam menghadapi rintangan karier dengan mempraktikkan mindfulness dan teknik relaksasi untuk mengelola stres dan kecemasan, seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan.

2. Bagi Pihak Kampus

Pihak kampus diharapkan untuk menyediakan lebih banyak sumber daya dan dukungan untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan karier. Hal tersebut bisa meliputi *workshop*, konseling karier, serta program mentoring yang dapat membekali mahasiswa dengan keterampilan perencanaan karier dan ketahanan diri. Pihak kampus juga perlu memastikan bahwa layanan tersebut mudah diakses oleh semua mahasiswa dan dapat mendorong mereka untuk memanfaatkannya secara maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi topik kecemasan karier pada mahasiswa, diharapkan dapat memperluas jangkauan penelitian agar hasilnya lebih beragam. Selain itu, peneliti berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin memiliki dampak terhadap kecemasan karier, seperti tingkat optimisme, dukungan sosial, interaksi dengan teman sebaya, kecerdasan emosional, dan faktor-faktor lain yang relevan.