

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Self-Regulation* dan *Career Anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama Pandemi Covid-19. Hubungan tersebut bersifat negatif artinya semakin tinggi *self regulation* maka semakin rendah *career anxiety*. Sebaliknya, semakin rendah *self regulation* maka semakin tinggi *career anxiety*.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa hendaknya lebih mempersiapkan diri akan berbagai kemungkinan karir di masa depan karena situasi pandemi Covid-19 saat ini belum diketahui secara pasti kapan akan berakhir. Walaupun sistem pembelajaran dilakukan secara daring, mahasiswa diharapkan dapat mencari alternatif pengembangan diri lainnya baik di dalam maupun di luar kegiatan perkuliahan yang sesuai dengan minat serta bakatnya dalam rangka meningkatkan kompetensi keahlian. Kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara daring di rumah juga diharapkan dapat mendorong mahasiswa lebih membuka diri kepada orang tua mengenai kesulitan akademis dan karir profesi yang ingin dicapainya yaitu melalui proses komunikasi terbuka sehingga tercipta situasi yang saling mendukung di dalam rumah.

2. Bagi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Bagi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dapat mengadakan kegiatan berupa persiapan, pematangan karir

ataupun pelatihan bagi mahasiswa tingkat akhir sesuai dengan bidang ilmunya masing-masing baik berbentuk webinar ataupun workshop yang tetap mematuhi protokol kesehatan. Kampus juga dapat memberikan seminar berkaitan dengan cara mengatasi *career anxiety* melalui penggunaan *self-regulation* yang baik di tengah situasi pandemi saat ini. Hal ini dimaksudkan agar lulusan baru dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mampu menghadapi persaingan dunia kerja yang semakin ketat.

### **5.2.2 Saran bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian dengan variabel terikat yang sama yaitu *career anxiety*, disarankan dapat meneliti variabel bebas lain yang diperoleh dari faktor yang memengaruhi *career anxiety* seperti kurangnya pemahaman diri, dan tempat kerja ataupun dengan menggunakan teori-teori terbaru agar dapat memperkaya literatur yang ada. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti regresi atau komparatif. Hal ini bertujuan agar peneliti selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada penelitian mengenai *career anxiety*. Selain itu, pertimbangan untuk penelitian selanjutnya diharapkan lebih cermat dan mempertimbangkan jika ingin meneruskan penelitian ini mengingat hasil pengkategorisasian *self-regulation* berada pada kategori tinggi dan *career anxiety* pada kategori sedang.