

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Terdapat beberapa kesimpulan dalam penelitian *future anxiety* yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini menghasilkan adanya perbedaan *future anxiety* mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari gender. Bahwa rata-rata laki-laki memiliki tingkat *future anxiety* lebih tinggi dari pada perempuan.
- 2) Berdasarkan pada hasil uji kategorisasi pada variabel *future anxiety* berada pada kategori cenderung sedang, sehingga masih ada beberapa mahasiswa yang tidak memiliki *future anxiety* dan ada mahasiswa yang memiliki *future anxiety*.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya serta intervensi yang dapat dilakukan, antara lain:

5.2.1 Saran Teoritis

Bagi peneliti berikutnya yang tertarik mengembangkan penelitian serupa, disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin berperan dalam *future anxiety* pada mahasiswa. Faktor-faktor seperti regulasi emosi, dukungan sosial, *psychological well-being* dan kepercayaan diri, yang belum dibahas dalam penelitian ini, bisa jadi memiliki pengaruh signifikan yang layak untuk diteliti lebih lanjut.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi Mahasiswa akhir yang memiliki *future anxiety*, berikut ini beberapa saran dari peneliti yang diharapkan dapat membantu yaitu:

- a) Mahasiswa yang memiliki *future anxiety* dapat memulai dengan menetapkan tujuan yang konkret dan terukur. Buatlah daftar tujuan jangka pendek yang dapat dicapai dalam waktu dekat, seperti menyelesaikan tugas-tugas kuliah atau mengikuti seminar akademik. Sementara itu, tujuan jangka panjang seperti mencapai gelar atau memasuki karier tertentu dapat membantu memberikan arah yang jelas dalam perencanaan masa depan.
- b) Bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri mereka secara pribadi. Terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi kampus tidak hanya memperluas jaringan sosial, tetapi juga dapat memberikan kesempatan untuk belajar keterampilan interpersonal dan kepemimpinan. Dukungan sosial dari teman-teman, keluarga, atau mentor juga sangat berarti dalam mengatasi kecemasan. Berbicara terbuka tentang perasaan dan kekhawatiran dapat membantu mengurangi beban emosional dan memberikan perspektif baru.
- c) Kesehatan mental dan fisik memainkan peran krusial dalam mengelola *future anxiety*. Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau teknik pernapasan dalam dapat membantu meredakan stress dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Berolahraga secara teratur juga merupakan cara yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosi dan fisik. Jangan lupakan pentingnya pola makan yang seimbang dan istirahat yang cukup untuk mendukung kinerja akademik dan kesehatan secara keseluruhan.

Ambil langkah konkret untuk meningkatkan keterampilan atau mendapatkan pengalaman yang relevan dengan tujuan penulis, seperti magang atau kursus tambahan.