

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji korelasi regresi linier berganda menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar $(r_{xy}) = -0,269$ (negatif) dengan signifikansi 0,024 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa Adanya hubungan negating antara regulasi diri dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi regulasi diri dan *psychological well-being* maka rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin rendah regulasi diri dan *psychological well-being* maka tinggi juga kecemasan menghadapi dunia kerja. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara variabel tersebut berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2015). Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,072 yang artinya sumbangan regulasi diri dan *psychological well-being* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 7,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 92,8% disebabkan oleh variabel lain.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi

Bagi mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk mengurangi rasa cemas dengan selalu memiliki regulasi dalam dirinya dan juga percaya bahwa dirinya sehat secara psikologis sehingga mampu untuk menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat disarankan dapat membantu untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, disarankan untuk meneliti subjek yang berbeda selain mahasiswa agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja agar hasil penelitian lebih efektif dan signifikan.