

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara citra diri dengan kecemasan menghadapi duni kerja mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, merasa percaya diri, dan yakin akan kemampuan mereka, cenderung lebih siap dan tidak terlalu cemas saat menghadapi dunia kerja setelah lulus. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki citra diri negatif, merasa kurang percaya diri, dan meragukan kemampuan mereka, lebih rentan terhadap kecemasan dan ketidakpastian mengenai masa depan mereka di dunia kerja. Mahasiswa tingkat akhir mayoritas memiliki citra diri pada tingkat sedang (80,9%), dan sebagian besar memiliki kecemasan menghadapi duni kerja sedang (67,5%).

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Bagi mahasiswa, membangun citra diri yang positif dan mengelola kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dilakukan dengan cara mengenali dan menghargai kekuatan diri, menetapkan tujuan realistis, serta terus mengembangkan keterampilan yang relevan melalui magang atau pelatihan. Menghadapi ketidakpastian dengan pola pikir yang positif dan fleksibel, serta

mencari dukungan dari mentor, teman, dan keluarga juga sangat penting. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi dan olahraga dapat membantu meredakan stres, sehingga mahasiswa lebih percaya diri dan siap untuk memasuki dunia kerja dengan lebih tenang dan optimis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kendala utama dalam pengambilan data pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kurangnya variasi dalam sampel, jumlah responden yang terbatas, pengumpulan data secara *online* yang mengurangi interaksi langsung, serta kesulitan dalam memastikan keakuratan dan kedalaman data yang diperoleh. Untuk mengatasi kendala-kendala tersebut, peneliti selanjutnya perlu merancang metodologi yang fleksibel, memperluas teknik pengumpulan data, dan menggunakan pendekatan yang dapat meningkatkan partisipasi serta keberagaman responden.