

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi kecemasan, maka *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan, maka *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja semakin tinggi.
2. Tingkat kecemasan yang dialami subjek penelitian yang berada pada kategori rendah menunjukkan jumlah yang cukup besar meliputi 45% dari subjek penelitian. Demikian pula *psychological well-being* subjek penelitian yang berada pada katagori tinggi menunjukkan jumlah yang cukup besar meliputi 62% dari jumlah subjek penelitian.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi sarjana yang belum bekerja disarankan untuk tidak merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja karena akan mempengaruhi *psychological well-being* pada dirinya. Dengan cara berpikir positif, menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menyesuaikan diri dengan lingkungan dan



berusaha agar dapat menguasai serta mengendalikan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, mandiri, menetapkan tujuan hidup jangka pendek dan jangka panjang, dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan persiapan yang matang dalam memantapkan alat ukur yang akan digunakan, sehingga validitas dan reliabilitas akan terjaga. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan cermat dalam membuat pernyataan skala agar skala yang digunakan mudah dipahami dan sesuai dengan tujuan penelitian, dan melengkapi data identitas responden secara lebih lengkap untuk memperkaya dalam proses analisa data subjek serta mendapatkan gambaran data demografi yang mendukung penelitian di dalam skala penelitian.

Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel psikologis lainnya yang berpengaruh terhadap kecemasan dan *psychological well-being* dalam konteks/situasi menghadapi dunia kerja yang sangat kompetitif, dinamis, di era globalisasi saat ini. Hal tersebut akan dapat memperkaya kajian-kajian dan teori-teori yang bermanfaat bagi pengembangan dan penerapan ilmu psikologi bagi masyarakat dan dunia ilmu pengetahuan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.