

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara kecemasan dan kualitas hidup mahasiswa UMKT tahun pertama, yaitu semakin tinggi nilai kecemasan maka semakin rendah nilai kualitas hidup dan semakin rendah nilai kecemasan maka semakin tinggi nilai kualitas hidup.

### **B. Saran**

Saran dari penelitian ini adalah:

1. Bagi mahasiswa UMKT tahun pertama agar dapat mengontrol kecemasan yang dialami seperti melakukan teknik relaksasi napas dalam, meditasi, dan cara lainnya. Hal ini dikarenakan kecemasan yang terus terjadi dapat mengarah kepada gangguan yang lebih serius dan mempengaruhi tingkat kualitas hidup mahasiswa.
2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur agar dapat melakukan langkah pencegahan dan penanganan yang lebih komprehensif mengenai kejadian kecemasan ini seperti melakukan sosialisasi mengenai kesehatan mental terutama tentang kecemasan dan memperluas penyebaran informasi mengenai adanya layanan konseling dan layanan psikologis lainnya bagi para mahasiswa yang disediakan oleh Laboratorium Psikologi Fakultas Psikologi UMKT agar mahasiswa UMKT secara umum dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat mengoptimalkan pengambilan data sampel penelitian serta menyeimbangkan jumlah sampel laki-laki dan perempuan agar dapat dilakukan perbandingan yang setara mengenai kecemasan dan kualitas hidup antara subjek laki-laki dan perempuan. Saran selanjutnya adalah agar dapat dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas lagi sehingga data penelitian semakin beragam. Kemudian pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan tema yang lebih spesifik seperti kecemasan akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memasukkan pertanyaan terbuka seperti “Hal apa yang membuat Anda cemas?” atau “Kondisi seperti apa yang menimbulkan kecemasan bagi Anda?” sehingga hasil penelitian menjadi lebih mendalam.