

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bab ini menyajikan kesimpulan dan rekomendasi yang diambil dari temuan penelitian. Berdasarkan data dan analisis yang telah dilakukan, beberapa poin penting dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dalam penelitian yang dilakukan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, ditemukan bahwa mayoritas, yaitu 65% atau 39 orang, memiliki tingkat ruminasi yang berada pada kategori sedang. Sementara itu, 21 orang lainnya terbagi ke dalam kategori rendah dan tinggi, dengan 10% atau 6 orang berada pada kategori rendah dan 25% atau 15 orang pada kategori tinggi.
2. Untuk tingkat kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, sebagian besar, yaitu 65% atau 39 orang, berada dalam kategori sedang. Adapun 24 orang lainnya terbagi antara kategori rendah dan tinggi, dengan 5% atau 3 orang pada kategori rendah, dan 30% atau 18 orang pada kategori tinggi.
3. Penelitian ini menemukan adanya korelasi yang kuat dan signifikan antara ruminasi dan kecemasan masa depan. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,783$ dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ruminasi alumni, semakin tinggi pula kecemasan mereka terhadap masa depan. Berdasarkan hasil ini,

hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, peneliti menyarankan beberapa hal untuk dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya. Saran-saran ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas dan kedalaman penelitian di masa depan, serta mengatasi keterbatasan yang mungkin dihadapi peneliti berikutnya :

1. Sebagai saran untuk UIN Antasari Banjarmasin dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, akan sangat bermanfaat jika dapat menyediakan lebih banyak sumber referensi, khususnya buku-buku yang membahas tentang ruminasi dan kecemasan masa depan. Hal ini akan memudahkan mahasiswa dan mahasiswi yang ingin meneliti atau mempelajari lebih lanjut tentang topik ini. Menambahkan sumber-sumber tersebut ke perpustakaan dapat menjadi langkah yang baik untuk mendukung kebutuhan akademis mereka.
2. Peneliti mendatang diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian mengenai ruminasi dan kecemasan masa depan, dengan mempertimbangkan kekurangan yang ada dalam penelitian saat ini. Selain itu, peneliti berikutnya juga diharapkan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memiliki hubungan dengan ruminasi atau kecemasan masa depan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang topik tersebut. Penelitian yang lebih mendalam dan luas diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih berarti dan kontribusi yang lebih besar terhadap bidang studi ini.