

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Sebagai hasil dari proses pengolahan data yang telah dilakukan, hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kondisi pengalaman perundungan pada mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten angkatan 2020 – 2023 dapat dilihat dari nilai *mean* pada variabel *x* yaitu, sebesar 50,44 dengan interval 46 – 59, berarti pengalaman perundungan diketahui bahwa pada kategori sedang.
2. Tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten angkatan 2020 – 2023 dapat dilihat dari nilai *mean* pada variabel *y* yaitu, sebesar 54,94 dengan interval 51 – 63, berarti pengalaman perundungan diketahui bahwa pada kategori tinggi.
2. Pengaruh pengalaman perundungan terhadap tingkat kecemasan pada dewasa awal (studi pada mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten angkatan 2020 – 2023) dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,051 dan diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,532, yang berarti bahwa pengaruh variabel bebas (pengalaman perundungan) terhadap variabel terikat (kecemasan) adalah sebesar 53,2%. Dalam hal ini, pengaruh pengalaman perundungan terhadap tingkat kecemasan pada dewasa awal termasuk dalam kategori sedang. Sisanya 46,8% diberikan oleh variabel lain yang tidak ditemukan dalam penelitian ini.

Demikian dapat disimpulkan dan dinyatakan bahwa “Pengalaman perundungan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada dewasa awal (studi pada mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten angkatan 2020 – 2023)”.

## B. Saran

Berdasarkan manfaat dari penelitian ini, peneliti menyarankan hal-hal berikut sebagai langkah-langkah lanjutan untuk penelitian ini:

### 1. Bagi pembaca

- Memperhatikan dampak jangka panjang dari tindakan perundungan: pentingnya kesadaran akan kesehatan mental
- Meneliti kembali antara keterkaitan pengalaman perundungan dan tingkat kecemasan: implikasi bagi kesehatan mental
- Mengatasi dampak psikologis dari pengalaman perundungan: langkah-langkah menuju kesehatan mental yang lebih baik

### 2. Bagi program studi

- Memberikan pelatihan dan pendidikan tentang dampak dari tindakan perundungan: program studi dapat menyediakan seminar atau *workshop* yang membahas tentang perundungan, dampaknya, dan cara mengatasi serta mencegahnya. Membuat program bimbingan atau konseling kelompok untuk membahas mengenai topik-topik urgen atau isu-isu terbaru.
- Menyediakan dan memasifkan layanan konseling online dalam menjawab keterbatasan ruang dan waktu dengan melibatkan tenaga profesional sebagai bentuk penanganan dari dampak kesehatan mental yang sudah terjadi akibat pengalaman perundungan (salah satunya), serta masalah lainnya sebagai upaya dalam mengentaskan permasalahan.
- Membangun lingkungan yang aman dan nyaman untuk semua pihak di lingkungan kampus

### 3. Bagi peneliti berikutnya

- Diharapkan dapat memperluas referensi yang relevan tentang peristiwa masa lalu yang tidak menyenangkan dan kecemasan pada masa dewasa awal

Dapat menggunakan penelitian ini sebagai pengembangan dari penelitian sebelumnya tentang bagaimana pengalaman perundungan memengaruhi tingkat kecemasan pada dewasa awal.