

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Pada *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Dalam Menghadapi Dunia Kerja disimpulkan sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini berhasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self efficacy* terhadap kecemasan pada *fresh graduate*. Memiliki hasil pengaruh positif yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin tinggi kecemasan yang dimiliki oleh *fresh graduate* pada fakultas psikologi dalam menghadapi dunia kerja
2. Terdapat sumbangan relatif pada kenaikan sebesar 1% dari *self efficacy* akan meningkatkan kecemasan sebesar 0,158. Tanpa adanya *self efficacy* kecemasan yang dimiliki meningkat sebesar 38,898. Hal tersebut berarti bahwa sumbangan relative yang diberikan oleh variabel *self efficacy* terhadap kecemasan pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja sebesar 27,8% dan sisanya sebesar 72,2% disebabkan oleh faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini seperti faktor behavioral, faktor pengalaman, hingga faktor usia.
3. Kemudian pada penelitian ini secara garis besar terdapat kategorisasi agak tinggi pada kecemasan dimana terdapat sebesar 54,5% dari 60 responden yang dimana akan memunculkan kecemasan seperti pikiran irasional serta kekhawatiran berlebih saat menghadapi kecemasan. Selanjutnya pada kategorisasi *self efficacy* memiliki kecemasan yang tinggi, dimana terdapat sebesar 46,4% dari 51 responden memiliki artian bahwa individu yang dapat dapat mempengaruhi pemikiran dalam melakukan sesuatu, menghadapi tantangan dalam kehidupan, hingga permasalahan dalam menghadapi dunia kerja.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dikarenakan adanya keterbatasan dalam mendapatkan data penelitian hal ini, peneliti tidak secara menyeluruh mendapatkan data khusus pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Apabila peneliti selanjutnya ingin meneliti terkait hal yang sama maka perlu dikaji kembali terkait faktor lain yang dapat dijadikan sebuah variabel dalam fenomena ini. Serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembandingan untuk penelitian selanjutnya. Kemudian dikarenakan terdapat sumbangan relatif yang kecil pada variabel *self efficacy* terhadap kecemasan, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan prediktor yang dapat mempengaruhi kedua variabel tersebut.

5.2.2 Bagi *Fresh Graduate*

Kemudian penelitian ini memberikan saran kepada *fresh graduate* pada individu memiliki kategorisasi rendah, agak rendah dan sedang agar tetap meningkatkan *self efficacy* dengan cara mengikuti pelatihan dan sertifikasi yang sejalan dengan minat dan profesi yang dimiliki, kemudian belajar dalam hal mengembangkan keterampilan baik secara akademik maupun non akademik. Setelah itu pada individu yang memiliki kategorisasi agak tinggi dan tinggi dapat membangun *personal branding* yang baik, konsisten dalam melamar pekerjaan, serta melakukan refleksi diri apabila terjadi hambatan serta tantangan dalam menghadapi dunia kerja.

Pada *fresh graduate* yang termasuk dalam kategorisasi rendah, agak rendah, dan sedang individu tetap mempertahankan kondisi diri seperti mengendalikan pikiran serta tetap berfokus pada hal yang lebih baik. Kemudian pada individu yang memiliki kategorisasi kecemasan tinggi dan agak tinggi dapat melakukan rileksasi untuk menenangkan diri seperti menarik napas dengan perlahan, berpikir lebih positif dan diusahakan tidak memikirkan hal buruk terjadi.