

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* di Kota Bekasi. Pada penelitian ini memiliki arah yang positif dikarenakan pada variabel *Adversity Quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hasil nilai yang tinggi maka terjadinya sebuah perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang memiliki arah hubungan negatif serta memiliki variabel dengan nilai yang tinggi dan rendah.
- b. *Adversity Quotient* berada pada kategori tinggi, sehingga individu dapat menggunakan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan yang terjadi untuk menghadapi dunia kerja terkait pencapaian yang diinginkan.
- c. Kecemasan berada pada kategori tinggi, individu merasakan kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan karena ketatnya persaingan pada dunia kerja yang dimana menghadapi pesaing dengan pelamar kerja lainnya yang bukan hanya sesama *Fresh Graduate* namun juga pada lulusan sebelumnya dan adanya ketidakseimbangan SDM perusahaan yang berimbang menjadi sempitnya lapangan pekerjaan.
- d. *Adversity Quotient* berada pada kategori tinggi namun kecemasan menghadapi dunia kerja juga berada pada kategori yang tinggi pada *Fresh Graduate* di Kota Bekasi sehingga hal tersebut *Adversity Quotient* tidak selalu bergantung pada kecemasan sehingga dapat merasakan tetap kecemasan disebabkan oleh adanya pemikiran *Denial* mengenai penyangkalan akan perasaan negatif yang muncul.

## 5.2 Saran

- a. Pada penelitian ini terdapat keterbatasan dalam perolehan data yang dikumpulkan dikarenakan peneliti tidak mencakup keseluruhan fakta pada *Fresh Graduate* S1 yang belum bekerja dalam melakukan pengukuran, maka untuk peneliti selanjutnya untuk lebih mendapatkan data *Fresh Graduate* secara mendetail melalui *staff insider* Disnaker, serta pengambilan data dengan fakta yang lebih spesifik.
- b. Bagi *Fresh Graduate* untuk lebih mempersiapkan diri terhadap kecemasan untuk mengatasi pemikiran *Denial* yakni dengan penerimaan terjadinya perasaan cemas tersebut, kemudian menyesuaikan diri untuk mempertimbangkan langkah selanjutnya mendapatkan pekerjaan dan beradaptasi dalam menghadapi ketatnya persaingan di dunia kerja menjadi suatu yang normal maka diharuskan untuk optimis supaya menurunkan kecemasannya.
- c. Bagi *Fresh Graduate* merasa kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi ketatnya persaingan dunia kerja yang pelamarnya tidak hanya sesama *Fresh Graduate* maka diharapkan untuk mengikuti pelatihan dalam menambah *Skill* dengan *Workshop* pelatihan kerja agar mendapatkan wawasan dan pengalaman baru yang berguna yang berguna untuk memasuki dunia kerja.
- d. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan menggunakan skala *Adversity Quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja diharapkan untuk melakukan peninjauan serta mengaitkan dengan variabel lainnya seperti kontrol diri, regulasi diri, *Sel-Efficacy* serta variabel bebas lainnya yang mungkin akan dapat mempengaruhi variabel sebelumnya.