

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variable *self efficacy* sebesar 111,56 dengan kategori tinggi. Artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi keyakinan dalam diri mahasiswa. Mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan segala masalah yang dihadapi sehingga dapat mencapai cita-citanya. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki keyakinan dalam diri, cenderung berpikir positif dan memiliki usaha yang keras untuk menggapai tujuannya mendapat pekerjaan setelah lulus.
2. Pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh skor rata-rata 84,00 sehingga pada kategori rendah. Artinya bahwa semakin rendah kecemasan dalam diri mahasiswa maka kondisi psikologisnya semakin baik. Kecemasan yang rendah menunjukkan rendahnya tingkat kekhawatiran seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang cemas ketika lulus dari perguruan tinggi. Kecemasan yang dominan tampak pada indikator perilaku tergantung, perasaan khawatir, dan pikiran mengganggu. Mahasiswa prodi BK masih bergantung dan terfokus hanya untuk satu jenis pekerjaan saja. Padahal setelah lulus kuliah mahasiswa dapat melamar pekerjaan apapun yang sesuai dengan bidang dan kompetensinya. Selain itu, mahasiswa khawatir untuk kalah dalam persaingan ketika memasuki dunia kerja.
3. Berdasarkan analisis data statistik diperoleh bahwa terdapat hubungan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan tahun 2020 Universitas Muhammadiyah Metro. Hal ini dibuktikan dari analisis data menggunakan uji korelasional dengan hasil analisis yaitu nilai signifikan ( $p$ ) dari hasil perhitungan adalah  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat hubungan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan tahun 2020 Universitas Muhammadiyah Metro. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah dengan mudah akan yakin bahwa usaha yang mereka

lakukan dalam menghadapi tantangan yang sulit akan sia-sia, sehingga mereka cenderung untuk mengalami gejala negatif yang datang. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* yang 30 tinggi akan cenderung untuk melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi yang diberikan oleh kompetensi dan upaya yang cukup.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Mahasiswa agar menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja setelah lulus dari perkuliahan, maka dapat meningkatkan *self efficacy*.
2. Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk memberikan pemahaman terkait dengan bagaimana cara meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa prodi BK terutama bagi mahasiswa semester akhir..
3. Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diantisipasi untuk menyelidiki dan mempelajari lebih banyak variabel yang terkait dengan kecemasan dan *self efficacy*. Dan dikarenakan adanya keterbatasan penulis dalam melakukan penelitian ini sehingga hasil yang didapatkan belum mewakili teori secara keseluruhan.