

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.

Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh *fresh graduate* maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh *fresh graduate* maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya apabila *fresh graduate* mendapatkan dukungan sosial yang tinggi seperti adanya dukungan emosional, empati, penghargaan, nasihat serta bantuan informasi maupun bantuan lainnya yang diberikan oleh lingkungan maka *fresh graduate* cenderung tidak akan mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, apabila *fresh graduate* tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik seperti tidak adanya dukungan emosional, tidak adanya dukungan empati, penghargaan, nasihat serta tidak didapatnya bantuan informasi maupun bantuan lainnya yang diberikan oleh lingkungan maka *fresh graduate* cenderung akan mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan bahwa subjek yang diteliti memiliki kecemasan dengan tingkat yang rendah hingga sedang. Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi data dukungan sosial menunjukkan bahwa subjek yang diteliti memiliki dukungan

sosial dengan tingkat sedang hingga tinggi. Sementara sumbangan kontribusi dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* adalah sebesar 50%, sehingga 50% sisanya diasumsikan memiliki hubungan dengan sejumlah variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kepercayaan diri, self efficacy, kontrol diri, regulasi diri, AQ dan konsep diri.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa dan *fresh graduate*

Saran untuk *fresh graduate* maupun mahasiswa tingkat akhir yang nantinya akan menjadi seorang *fresh graduate* agar senantiasa menemukan lingkungan yang dapat memberikan dukungan sosial serta agar senantiasa dapat menerima dengan baik dukungan yang diberikan baik oleh pihak keluarga, sahabat, pasangan maupun individu lain yang ada di lingkungan sekitar.

Hendaknya juga mahasiswa yang akan menjadi seorang *fresh graduate* dan mencari kerja agar mempersiapkan diri lebih awal supaya dapat menguasai skill maupun kemampuan lain yang nantinya akan berguna sebagai bekal dalam menghadapi dunia kerja, baik berupa kemampuan berbahasa, kemampuan terkait keahlian tertentu, gambaran mengenai dunia kerja dan lain sebagainya

2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya untuk menggali lebih jauh mengenai berbagai hal terkait kecemasan menghadapi dunia kerja seperti meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, hal tersebut dikarenakan terdapat faktor lain yang dapat memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.