

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, bagi *fresh graduate* di Kota Yogyakarta *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dengan melibatkan aspek-aspek dalam *self efficacy* seperti, tingkat (*level*) yang merupakan keyakinan seorang individu terhadap tingkat kesulitan dalam menjalankan suatu tugas yang sedang dihadapinya, kemudian aspek kekuatan (*strength*) yang merupakan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu, hal ini meliputi gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas, dalam mencapai tujuan, dan terakhir generalisasi (*generality*) yang dimana dalam aspek ini memiliki keterkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas. Banyak aktivitas menuntut individu yakin akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas di berbagai aktivitas, individu yang tidak merasa yakin akan kemampuannya mengatasi lingkungan akan mempersepsikan kesulitan yang lebih besar daripada kenyataannya.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan selama berlangsungnya penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Untuk *Fresh Graduate* di Kota Yogyakarta

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh *fresh graduate* di Yogyakarta dalam kategori yang tidak sedikit, oleh karena itu

diharapkan hal ini dapat menjadi perhatian individu dalam meningkatkan *self efficacy* di dalam diri sendiri agar berhasil mencapai tujuan kedepannya.

b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis menyarankan agar penelitian dapat diperluas dengan mencari variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan misalnya faktor pemikiran yang irrasional, karena dapat diketahui bahwa hasil penelitian *self efficacy* menyumbang sebesar 8,8% pada kecemasan.