BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 210 mahasiswa tingkat akhir, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar (rxy) = -0,552 dan tingkat signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat efikasi diri yang berada pada kategori tinggi (92,8%) dan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang berada pada kategori sedang (63,2%) ke rendah. Hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,304 menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 30,4% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan sisanya sebesar 69,6 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pola pikir negatif, keyakinan inti negatif, perfeksionisme, tekanan lingkungan, ekspektasi sosial, perbandingan sosial, serta ketakutan terhadap penolakan dalam dunia kerja

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi Subjek

   Berdasarkan hasil penelitian ini terbukti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk terus meningkatkan efikasi diri agar lebih siap dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dunia kerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja, mengingat efikasi diri hanya memberikan kontribusi sebesar 30,4%, sedangkan sisanya sebesar 69,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktorfaktor tersebut antara lain pola pikir negatif, keyakinan inti negatif, perfeksionisme, tekanan lingkungan, ekspektasi sosial, perbandingan sosial, dan ketakutan terhadap penolakan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu berdasarkan keterbatasan penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam,