

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dengan Pearson's Product Moment yang memberikan angka signifikan sebesar  $-.158$  dengan  $p=0.000$  atau  $p<0.05$ . Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir cenderung rendah. Sebaliknya, jika kepercayaan diri seseorang itu rendah maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir cenderung semakin tinggi.

#### **B. Saran**

Peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian yakni sebagai berikut :

1. Bagi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang menyatakan bahwa Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki kepercayaan diri dan kecemasan yang sedang. Saran untuk para jajarannya Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diharapkan memberikan pendampingan untuk meminimalisir kecemasan dan konseling individual, hal tersebut akan membantu mahasiswa akhir lebih mengenal kemampuan diri sendiri sehingga rasa kepercayaan dirinya tinggi. Selain itu juga bisa mengadakan pelatihan atau praktek lapangan untuk mengasah kemampuan diri mahasiswa, serta seminar mengenai cara meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dapat dilakukan dengan persiapan bagaimana menghadapi dunia kerja agar mahasiswa tidak merasa cemas.

## 2. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada mahasiswa untuk mampu mengoptimalkan kepercayaan diri yang positif untuk mempersiapkan diri masuk dalam dunia kerja. Dengan adanya kepercayaan diri yang optimal maka diharapkan kecemasan-kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja dapat diatasi dengan lebih mudah. Jika seseorang sudah memiliki persiapan sebelum melakukan sesuatu maka hasil yang didapat akan jauh lebih baik disbanding tanpa adanya persiapan terlebih dahulu. Contoh kongkrit mengoptimalkan kepercayaan diri yang positif yakni dengan aktif dalam kepanitiaan, organisasi kemahasiswaan, mengikuti training atau pelatihan untuk mengasah kemampuan diri dan kegiatan positif lainnya.

## 3. Saran Kepada Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan ingin meneliti mengenai kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, disarankan untuk memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian antara lain :

- a. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang sama, penelitian ini akan dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian. Akan tetapi ada baiknya jika dapat menemukan hasil yang belum ada pada penelitian ini. Serta menambah variabel lain sehingga penelitian akan lebih bervariasi yang berhubungan dengan kecemasan.
- b. Kemaslah angket dalam bentuk font huruf serta warna dan desain yang lebih menarik agar subjek merasa senang dan tidak jenuh dalam pengisian angket. Hal ini dikarenakan padapenelitian ini, peneliti mengemas desain angket skala secara sederhana dan ada beberapa subjek penelitian merasa jenuh pada saat mengisi angket skala.
- c. Selanjutnya peneliti dapat membandingkan subjek sesuai Angkatan. Hal ini agar dapat lebih mengkualifikasikan kecemasan yang terjadi pada mahasiswa perangkatan. Akan lebih baik lagi jika ada variabel kontrol berupa jenis kelamin antara subjek mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini dikarenakan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir dan peneliti tidak membandingkan subjek penelitian sesuai Angkatan serta tidak menggunakan variabel kontrol berupa jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alinea.id. (2020). Pandemi Covid 19 dan sempitnya peluang mencari pekerjaan. <https://www.alinea.id/gaya-hidup/pandemi-covid-19-dan-sempitnya-peluang-mencari-pekerjaan-b1ZQx9vSI>. Diakses 09 April 2021
- Andri, and Yenny, D. P. (2007). “Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan.” *Maj. Kedokteran Indonesia* 57 (May):233-38
- Anoraga, P. (2006). *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Atkinson, R.L. Hielgard, Er. (1996). *Pengantar Psikologi Jilid II* Jakarta : Erlangga
- Azhari & Mirzha. (2016).”Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala.” *Mediapsi*. 02(02): 23- 29.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar. ISBN : 979-9289-08-4
- Rizki, D. B., Abdullah, S. M., and Rochwidowati, N. S. (2017). “Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir.” *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*. 5(2):128-41.
- Davies, P. (2004). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta : Torrent Expost
- News.com, (2019). *Kelompok Sarjana Dominasi Pengangguran Jatim, Ini Angkanya*.<https://expostnews.com/kelompok-sarjana-dominasi-pengangguran-jatim-ini-angkanya/>. Diakses pada 09 April 2021
- Ghufron, M. N, dan Rini R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Mewdia
- Greenberger, D & Padesky, A.C. (1995). *Manajemen Pikiran*. Bandung : Kaifa.

- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta : Purwa Suara
- Lailatul, M. H dan Sa'adatul, A (2020). "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa." Jurnal Penelitian Psikologi.11(1):41-48.
- Hariono, R. (2000). Mengatasi Rasa Cemas. Gresik: Putra Pelajar.
- Herawati, 2001. Hubungan antara kecemasan akan Sempitnya Lapangan Pekerjaan dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS
- Kumara, A. (1998). Studi Pendahuluan Tentang Validitas dan Reliabilitas The Best of Self Confident. Laporan Penelitian. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Lauster, Peter. (2003). Tes Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo). Jakarta. Gaya Media Pratama.
- Merdeka.com. (2020). Peluang dan Lowongan Pekerjaan di Masa Pandemi Corona. <https://www.merdeka.com/uang/peluang-dan-lowongan-pekerjaan-di-masa-pandemi-corona.html>. Diakses pada 14 April 2021.
- Radar Surabaya.id. (2020). Masa Pandemi, Pengangguran diJatim Bertambah 466 Ribu Orang. <https://radarsurabaya.jawapos.com/jatim/11/11/2020/masa-pandemi-pengangguran-di-jatim-bertambah-466-ribu-orang/>.Diakses pada 09 April 2021
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan: Bagaimana Mengerti Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Dhiya, Fairuz, Nur Rizqi dan Annastasia Ediati (2020)."Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir." Jurnal Empati.8(4): 71-76.
- Saputro, Niko Dimas, dan Miftahun Ni'mah Suseno.(2011)."Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Employability Pada Mahasiswa." Psikohumanika 3:1-9 [http://setiabudi.ac.id/jurnalpsikologi/images/files/jurnal\\_2\(3\).pdf](http://setiabudi.ac.id/jurnalpsikologi/images/files/jurnal_2(3).pdf).

Tallist, F. (1992). Mengatasi Rasa Cemas. Jakarta : Arcan.

Tirto.id. (2020). Susah Mencari Kerja saat Pandemi Covid 19 & Pengangguran Naik. <https://tirto.id/susahnya-mencari-kerja-saat-pandemi-covid-19-pengangguran-naik-fV55> . Diakses pada 14 April 2021.