

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan melalui pengolahan data statisti, deskripsi, dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *adversity quotient* (X1) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y). Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung $-7,570 < t$ tabel $1,984$ yang menandakan bahwa hipotesis diterima. Semakin rendah *Adversity Quotient* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja yang dirasakan.
2. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara konsep diri (X2) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y). Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung $-2,893 < t$ tabel $1,984$ yang menandakan bahwa dipotesis diterima. Semakin rendah Konsep Diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja yang dirasakan.
3. Terdapat pengaruh signifikan antara *adversity quotient* (X1) dan konsep diri (X2) secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y). Hal ini dibuktikan dengan nilai f hitung $29,979 > f$ tabel $3,04$ yang menandakan bahwa hipotesis diterima.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh *adversity quotient* (X1) dan konsep diri (X2) terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta, maka dapat disimpulkan semakin tinggi *adversity quotient* dan konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan.

1. Pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) terlihat indikator tertinggi adalah pemikiran/kognitif dengan persentase sebesar 30% dan skor pernyataan tertinggi sebesar 1.093 yaitu pada pernyataan saya takut gagal menghadapi proses seleksi masuk kerja. Artinya sebagian besar mahasiswa semester akhir yang akan memasuki dunia pekerjaan memiliki kekhawatiran dalam menjalani proses seleksi masuk kerja seperti pada proses seleksi administrasi, psikotes, dan *interview* dengan HRD atau *user*. Untuk itu, diperlukan persiapan yang matang baik itu dalam hal administratif, fisik, dan psikologis dari masing-masing mahasiswa.
2. Indikator terendah dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu pada indikator suasana hati dan sub-indikator suasana hati jengkel. Pernyataan skor terendah memiliki skor pernyataan 938 yaitu perasaan iri dan jengkel muncul ketika saya mendapatkan kabar teman saya sudah mendapatkan pekerjaan. Artinya kabar mengenai teman yang lebih dahulu mendapatkan pekerjaan tidak menyebabkan timbulnya perasaan iri atau jengkel. Namun justru dapat meningkatkan semangat dan ambisi untuk mendapatkan pekerjaan.
3. Pada variabel *adversity quotient* (X1) terlihat indikator tertinggi adalah *reach* (jangkauan) dengan persentase sebesar 26% dan skor pernyataan tertinggi sebesar 1.002 yaitu pada pernyataan setiap masalah yang saya hadapi adalah pelajaran berharga untuk diri saya menjadi lebih baik. Artinya mahasiswa mengetahui kesulitan-kesulitan yang memberikan pengaruh dalam hidupnya sehingga menjadikan setiap kesulitan yang dialaminya sebagai pelajaran baik dalam hidupnya.
4. Indikator terendah *adversity quotient* memiliki persentase 24% dengan skor pernyataan 769 yaitu pada pernyataan saya dapat memperkirakan kapan permasalahan yang saya hadapi dapat terselesaikan. Artinya sebagian besar mahasiswa tidak dapat mengetahui berapa lama kesulitan yang dialaminya dan bagaimana menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya. Untuk itu mahasiswa perlu meningkatkan jangkauan (*reach*) agar dapat

mengetahui berapa lama kesulitan yang dihadapi dan meningkatkan *adversity quotient*.

5. Pada variabel konsep diri (X2) terlihat indikator tertinggi adalah fisik/pribadi dengan skor pernyataan tertinggi sebesar 1.093 yaitu pada pernyataan saya tidak peduli terhadap pandangan orang lain mengenai penampilan fisik saya. Artinya sebagian besar mahasiswa tidak terlalu memperdulikan pandangan orang lain terhadap dirinya dalam hal penampilan fisik. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan pandangan atau standar dari setiap orang yang berbeda-beda.
6. Indikator terendah konsep diri memiliki skor pernyataan sebesar 1.013 yaitu pada pernyataan saya peka terhadap kritik dan dapat menerima setiap kritikan yang ditujukan kepada saya terutama dari lingkungan sosial teman-teman sebaya. Artinya sebagian besar mahasiswa tidak peka terhadap kritikan dan tidak tahan terhadap kritikan yang diajukan kepada dirinya sehingga cenderung akan mudah marah. Untuk itu, mahasiswa perlu menghargai pendapat orang lain dan meningkatkan pemahaman diri sendiri sehingga dapat meningkatkan konsep diri.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian yang menyebabkan adanya kekurangan dalam penelitian ini. Beberapa keterbatasan tersebut diantaranya yaitu:

1. Penyebaran kuesioner yang dilakukan di masa pandemi menyebabkan peneliti terbatas dalam menyebarkan kuesioner dan dilakukan melalui *googleform* yang memerlukan waktu yang cukup lama dalam pengumpulan data.
2. Ruang lingkup yang digunakan dalam penelitian ini hanya mencakup satu fakultas, yaitu fakultas ekonomi saja sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas.
3. Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang dapat memengaruhi variabel terikat kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) hanya dapat diteliti dan

dijelaskan dengan dua variabel bebas saja, yaitu *adversity quotient* dan konsep diri. Terdapat beberapa variabel lain yang dapat diteliti diantaranya seperti dukungan sosial, dukungan orang tua, efikasi diri, kesiapan menghadapi dunia kerja dan regulasi diri.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan, implikasi, dan keterbatasan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka terdapat beberapa rekomendasi/saran bagi peneliti selanjutnya yang dapat digunakan sebagai bahan acuan, evaluasi, dan referensi untuk memperdalam dan mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Rekomendasi-rekomendasi tersebut antara lain:

1. Saran Akademis

- a. Bagi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta diharapkan dapat membuat program/seminar untuk memperkenalkan dunia pekerjaan kepada mahasiswa dengan mendatangkan beberapa perusahaan yang sejalan dengan program studi dengan posisi jabatan yang berbeda-beda. Sehingga pembicaraan mengenai dunia kerja tidak lagi ditakuti atau dihindari oleh mahasiswa melainkan dapat dihadapi dengan perasaan senang sehingga mahasiswa dalam mempersiapkan diri dalam hal kemampuan *softskill* dan *hardskill*. Termasuk mengadakan seminar wajib bagi mahasiswa terkait persiapan seleksi administrasi, psikotes, dan simulasi wawancara. Serta mewajibkan mahasiswa untuk membuat rencana karir dalam beberapa tahun kedepan sehingga mahasiswa memiliki gambaran mengenai dunia kerja. Hal ini dikarenakan indikator terendah dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) adalah indikator suasana hati dan perilaku dengan persentase 23%. Perilaku yang dimaksud yaitu perilaku menghindari pembicaraan seputar dunia kerja.
- b. Bagi mahasiswa dapat menanamkan sifat optimisme dalam dirinya sendiri dengan cara selalu berpikir positif, mengambil hal-hal baik dari setiap kejadian yang dialaminya, berhenti menyalahkan diri sendiri atas

setiap kegagalan yang diamami, berfokus terhadap masa depan, bergaul dengan orang-orang yang memiliki pikiran positif, serta berlatih untuk menyelesaikan setiap permasalahan secepatnya dengan menetapkan jangka waktu sesuai dengan kemampuan diri sendiri. Hal ini dikarenakan indikator terendah dari variabel *adversity quotient* (X1) yaitu *endurance* (ketahanan) sebesar 24%. Ketahanan tersebut diantaranya sifat optimism yang rendah dengan skor pernyataan 878 dan 976 dan tidak mengetahui lamanya kesulitan yang dialami dengan skor pernyataan 769 dan 921.

- c. Bagi mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan sosialnya dengan cara berteman dengan lebih banyak orang, menjadi pendengar yang baik agar dapat memahami perasaan lawan bicara, peduli terhadap lingkungan sekitar, mengurangi sifat individualism, memberikan perhatian lebih kepada lingkungan sekitar, membiasakan diri membantu sesama, mencoba untuk menerima kritik dengan baik dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri. Hal ini dikarenakan indikator terendah dari variabel konsep diri yaitu konsep diri sosial/ pengetahuan diri pada lingkup sosial yang rendah dengan skor pernyataan 1.013 dan 1.073.

2. Saran Praktis

- a. Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada penelitian ini yaitu sebesar 17,5%, untuk peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja, disarankan untuk menganalisis variabel-variabel lain yang diprediksi dapat memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan regulasi diri.
- b. Apabila peneliti lain ingin menggunakan variabel yang sejenis seperti *adversity quotient* dan konsep diri, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jangkauan yang lebih luas atau mengganti objek penelitian agar hasil penelitian selanjutnya dapat lebih bervariasi. Dapat

pula dilakukan dengan menambahkan beberapa variabel lain yang sejenis untuk meningkatkan hasil penelitian.