

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran kecemasan *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini dilakukan terhadap 54 orang freshgraduate dari berbagai jurusan, namun mayoritas adalah *fresh graduate* dari jurusan psikologi sebesar 33% dari total *fresh graduate* yang ikut dalam penelitian.

Pada hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja cenderung pada tingkat yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan terdapat 20 orang dari 54 orang atau sebesar 37% *fresh graduate* yang menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang dalam menghadapi dunia kerja dan terdapat 16 orang dari 54 orang atau sebesar 30% *fresh graduate* menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian besar *fresh graduate* dari kampus Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya cenderung menunjukkan

kecemasan yang sedang dan rendah untuk menghadapi dunia kerja.

Dan juga hasil penelitian melalui aspek reaksi yang terdapat pada skala kecemasan menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa *fresh graduate* memiliki tingkat kecemasan yang sedang pada aspek reaksi kognitif, reaksi perilaku, dan reaksi fisik. Hasil penelitian menjelaskan pada aspek reaksi kognitif sebanyak 48% atau 26 orang menunjukkan tingkat sedang, kemudian pada aspek reaksi perilaku terdapat 21 orang *fresh graduate* atau sebesar 39% menunjukkan tingkat sedang, dan pada aspek reaksi fisik terdapat 31 orang *fresh graduate* atau sebesar 57% menunjukkan tingkat sedang. Hasil ini menjelaskan bahwa Apabila dilihat pada aspek yang terdapat pada skala kecemasan pada *fresh graduate* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, Sebagian besar *fresh graduate* dengan aspek reaksi yang berbeda menunjukkan tingkat kecemasan yang sama yaitu pada tingkat kecemasan yang sedang. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh program-program yang telah dimiliki Universitas Katolik Widya Mandala berupa program pendewasaan, seminar karir, LKMM pada tahap awal

memasuki perkuliahan, mengikuti organisasi yang tersedia di kampus, serta acara-acara yang diadakan oleh universitas maupun fakultas. Sehingga para *fresh graduate* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya hanya merasakan *state anxiety* atau kecemasan yang bersifat sementara pada saat suatu kondisi tertentu seperti melakukan wawancara kerja, tes kerja, atau menunggu hasil wawancara.

Namun berbeda dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mirza (2016) yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja yakni menunjukkan bahwa 52% dari total sampel penelitian menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah dalam menghadapi dunia kerja. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat regulasi yang baik sehingga mereka mempunyai kemampuan yang baik, dapat mengatur emosi yakni mereka memiliki tujuan dan mampu memonitor pencapaian-pencapaiannya serta mampu mengevaluasi kesulitan-kesulitan yang muncul, sehingga tingkat kecemasan yang dimiliki menjadi lebih rendah (Fiske & Taylor, 1991).

Hasil penelitian serupa dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sejati & Prihastuti (2012) yang melakukan penelitian mengenai tingkat kecemasan sarjana *fresh graduate* dalam menghadapi persaingan kerja pada mahasiswa UNNES. Hasil penelitian Sejati & Prihastuti (2012) menjelaskan bahwa Sebagian besar mahasiswa *fresh graduate* menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah dalam menghadapi persaingan kerja menunjukkan bahwa terdapat 52,7% mahasiswa. *fresh graduate* memiliki tingkat kecemasan yang rendah dengan aspek dalam kecemasan yang memiliki nilai mean tertinggi adalah aspek reaksi fisik sebesar 96,8%. Hal ini dikarenakan responden menunjukkan sikap yang lebih tenang dalam menghadapi persaingan kerja yang semakin ketat sehingga responden tidak mengalami kecemasan pada aspek fisik yang cenderung di diagnosa secara klinis. Akan tetapi dari aspek reaksi perilaku dan kognitif menunjukkan kategorisasi yang sedang. Yang disebabkan karena kecemasan yang dialami oleh mahasiswa *fresh graduate* termasuk dalam *realistic anxiety*, yaitu ketakutan pada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar dengan tingkat kecemasan yang sesuai dengan derajat ancaman yang dirasakan. Semakin tinggi

ancaman yang ada dalam menghadapi dunia kerja, maka tingkat kecemasan mahasiswa *fresh graduate* akan semakin besar. Maka dapat disimpulkan bahwa pada fresh graduat mengalami tingkat kecemasan bukan pada aspek fisik yang dapat di diagnosa klinis melainkan pada aspek kognitif dan perilaku yakni sesuai dengan kepribadian pencemas. Hal ini di dukung oleh Menurut Jeffrey, Spencer, & Beverly (2005), kecemasan dapat memberikan dampak positif bagi *fresh graduate*. Dampak positif yang dimaksud adalah *fresh graduate* yang merasakan kecemasan akan cenderung berusaha untuk mempersiapkan diri dengan baik untuk dapat bersaing dalam dunia kerja. Kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate* dapat menjadi dorongan untuk mengikuti berbagai jenis pelatihan ataupun seminar yang dapat meningkatkan *soft skill* dan kemampuan selain kemampuan akademis dari bangku kuliah (Nugroho, 2010).

Dimenggo & Yendi (2021) menjelaskan bahwa salah satu langkah yang dapat diupayakan untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja adalah melalui peningkatan kepercayaan diri. Hasil penelitian dari Dimenggo & Yendi (2021) menjelaskan bahwa

semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa akan dapat mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh *fresh graduate*. Sebaliknya, tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang kurang akan dapat mendorong rasa cemas yang dialami mahasiswa semakin meningkat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri *fresh graduate* adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling sendiri adalah memberikan bantuan melalui wawancara konseling dengan seorang ahli untuk dapat memberikan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi dan menggali potensi diri dari mahasiswa *fresh graduate*. Tujuannya adalah agar *fresh graduate* dapat lebih memahami kemampuan dan potensi yang dimiliki untuk mencapai perkembangan diri yang optimal

5.2 Simpulan

Berdasarkan pada uraian hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka simpulan dari penelitian ini menjelaskan bahwa gambaran kecemasan mahasiswa *fresh graduate* Universitas Katolik Widya Mandala sebagian besar berada pada tingkat yang sedang yaitu sebesar

37% dan pada tingkat yang rendah sebesar 30% dari 54 mahasiswa *fresh graduate* yang ikut penelitian. Hasil ini menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan adanya tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, namun tidak pada tingkat yang tinggi. Apabila dilihat melalui aspek reaksi yang terdapat pada skala kecemasan, maka menunjukkan reaksi kognitif, perilaku, dan fisik yang sama yaitu pada tingkat sedang. Hasil ini menjelaskan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan *fresh graduate* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam menghadapi dunia kerja tidak menimbulkan reaksi kognitif, perilaku, dan fisik yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan *fresh graduate* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya hanya merasakan *state anxiety* atau kecemasan yang bersifat sementara pada saat suatu kondisi tertentu seperti melakukan wawancara kerja, tes kerja, atau menunggu hasil wawancara.

Adapun keterbatasan-keterbatasan pada saat penelitian dilakukan yaitu :

- a. Beberapa hal untuk mengidentifikasi subjek lebih detail belum di cantumkan dalam kuesioner melalui *google formular*. Sehingga kurangnya keakuratan dalam mengidentifikasi subjek secara lebih detail sesuai dengan karakteristik yang telah di tentukan oleh peneliti dalam penelitian ini.
- b. Adanya pandemi covid 19 sehingga jumlah subjek yang didapat tidak seimbang dengan jumlah *fresh graduate* yang lulus dari Universitas Katolik Widya Mandala, meskipun peneliti sudah mengusahakannya. Hal ini menyebabkan subjek dari populasinya tidak merata.
- c. Banyak data yang gugur hal ini dikarenakan adanya responden yang mengisi lebih dari sekali, dan tidak mengisi aitem. Sehingga skala penelitian yang diisi oleh subjek kurang akurat hal ini dikarenakan subjek yang di dapatkan penelitian tidak cukup banyak.

5.3 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka saran yang dapat diajukan melalui penelitian ini adalah:

1. Bagi *fresh graduate* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Bagi *fresh graduate* dalam berusaha untuk mengelola tingkat kecemasan yang dirasakan menjadi sebuah motivasi atau dorongan untuk memperbaiki dan mempersiapkan kemampuan, baik *hard skill* maupun *soft skill*, melalui pelatihan seminar dan berbagai jenis pelatihan yang sesuai dengan minat pekerjaan yang diinginkan. Sehingga *fresh graduate* dapat memiliki kesiapan diri yang lebih baik dan dapat mengurangi dampak negatif dari kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dapat mempertahankan program yang

telah ada dan mengembangkan program baru untuk dapat mendukung peningkatan kualitas *fresh graduate* melalui peningkatan *softskill* dan kemampuan praktis yang dapat digunakan sebagai modal mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja seperti adanya program magang kerja +/- 3bulan, ada seminar atau pelatihan khusus yang di selenggarakan oleh Universitas agar mahasiswa lebih mampu memonitor pencapaian-pencapaiannya serta mampu mengevaluasi kesulitan-kesulitan yang muncul pada saat sedang menghadapi dunia kerja dan dapat melihat gambaran secara nyata mengenai dunia kerja dan lebih siap menghadapi dunia kerja ketika telah dinyatakan lulus

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang menjelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa *fresh graduate* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam menghadapi

dunia kerja menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode penelitian survei. Tujuannya agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi *fresh graduate* dan pihak universitas untuk dapat saling mendukung peningkatan kualitas khususnya pada Universitas Katolik Widya Mandala.

DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, L. B., Riskind, J. H., & Manos, M. J. (2005). *Abnormal psychology: current perspective* (9th ed). New York: Mc. Graw Hill.
- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian: Cetakan ke enam*. Jakarta: Kanisius.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2017). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2(2), 23-29.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Provinsi Jawa Timur. (2019). Februari 2019: *Tingkat Pengangguran Terbuka Jatim 3,83 persen*. Artikel online Bappeda di aksesmelalui <http://bappeda.jatimprov.go.id/2019/05/09/februari-2019-tingkat-pengangguran-terbuka-383-persen/> (diakses pada 23 September 2019)

- Badan Pusat Statistik. (2019). *Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Menurut Provinsi dan Jenis Kegiatan Selama Seminggu yang Lalu, 2008 – 2018*. Publikasi online melalui <https://www.bps.go.id/statictable/2016/04/04/1907/penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-menurut-provinsi-dan-jenis-kegiatan-selama-seminggu-yang-lalu-2008---2018.html>. Jakarta: Badan Pusat Statistik. (diakses pada 23 September 2019)
- Cattel, R. & Scheier, I. (1961). *The Meaning And Measurment of Neuroticism and Anxiety*. New York: Oring Cloth Binding.
- CNN INDONESIA. (2010). *Angka Pengangguran Naik Jadi 7.05 Juta per Agustus 2019*. Publikasi Online melalui <http://www.cnnindonesia.com/2019/11/05/154437-532-445788/angka-pengangguran-naik-jadi-705-juta-orang-per-agustus-2019>. (diakses pada 1 Maret 2020)
- Cheung, C. K., Cheung, H. Y., & Wu, J. (2014)., Career Unreadiness In Relation To Anxiety And Authoritarian Parenting Among Undergraduates. *International Journal Of Adolescence And Youth*. VOL 19, (3), 336-349

Monk, F.J., Knoer, A.M.P. & Haditiono, S. R., (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press

Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood (second edition): change how you feel by changing the way you think*. New York: The Guilford Press.

Hadi, M. F. Z., & Zubaidah, Z. (2015). Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Dakwah Risalah*. VOL 26, (4), 174-182

Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2016). Kecemasan pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1).
- Kearney, C. A., & Trull, T. J. (2011). *Abnormal Psychology And Life: A dimensional approach*. Belmont, CA: Cengage Learning
- Krismawati, Y. (2014). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa ini. *Jurnal teologi dan pendidikan agama Kristen*. Volume 2, (1),46-56
- Lestari, W. A., (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Indonesia. *Naskah Publikasi: Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nevid, S. Jeffrey, Rathus, A.S & Greene B. 2005. *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Sejati, N. W., & Prihastuti, R. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh graduate menghadapi Persaingan Kerja

dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. Intuisi:
Jurnal Psikologi Ilmiah, 4(3):1129-133

Steven, S. S., (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company

Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3) : 111-120

Wahyu, Y. W., (2010). "Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta." *Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret*

Wiramihardja, S.A., (2007). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2007.