

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif signifikan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif yang dimiliki mahasiswa, akan semakin rendah kecemasan peluang kerja di masa pandemi Covid-19 yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan berpikir positif yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kecemasan peluang kerja di masa pandemi Covid-19 yang dirasakan mahasiswa. Sumbangan efektif (SE) yang diberikan berpikir positif terhadap kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 adalah sebesar 34,1%.

Berdasarkan hasil analisis tambahan, bisa disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan peluang kerja antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa perempuan mengalami kecemasan peluang kerja yang lebih tinggi daripada laki-laki. Namun, ternyata mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam hal berpikir positif. Mahasiswa laki-laki dan perempuan sama-sama dapat berpikir positif ketika menghadapi suatu situasi yang menantang.

Selanjutnya, tidak ditemukan adanya perbedaan dalam kecemasan peluang kerja antar lima perguruan tinggi yang ada di Semarang. Kecemasan mahasiswa lebih ditentukan oleh strategi yang dimiliki mahasiswa dalam

mencari kerja, daripada ditentukan oleh tempat berkuliah. Ditemukan adanya perbedaan dalam hal berpikir positif antar lima perguruan tinggi yang ada di Semarang. Mahasiswa dari PT 4 memiliki kemampuan berpikir positif paling tinggi.

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa perempuan mengalami kecemasan lebih tinggi dari mahasiswa laki-laki, meskipun tingkat kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang hingga rendah. Mahasiswa terutama mahasiswa perempuan diharapkan mampu mengontrol kecemasan peluang kerjanya melalui berpikir positif, dengan cara tetap optimis untuk mencapai tujuan meskipun dalam prosesnya menghadapi kegagalan, bisa menerima kenyataan yang ada, memusatkan perhatian pada kemampuan, kekuatan, dan potensi yang dimiliki, serta tidak melakukan penilaian yang negatif atas diri sendiri maupun situasi yang dihadapi. Hal ini dikarenakan berpikir positif membantu dalam menyadari kecemasan dan pola pikir negatif, tetap optimis dalam mempersiapkan dan memperoleh peluang kerja, serta membantu mahasiswa percaya diri dalam menghadapi situasi sulit. Oleh sebab itu, berpikir positif dapat membantu mahasiswa mengontrol kecemasan peluang kerjanya.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecemasan peluang kerja pada mahasiswa, untuk mengaitkan kecemasan peluang kerja dengan variabel lain. Variabel tersebut diantaranya pengalaman negatif di masa lalu, pikiran yang tidak rasional, pikiran “*What if ...?*”, gambaran pikiran, resiliensi, *adversity quotient*, *ego-depletion*, *self-discrepancy*, kebersyukuran, serta *self-efficacy*.

