

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah disajikan pada Bab IV, maka kesimpulan dalam penelitian ini disusun berdasarkan tujuan dan rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-sabotage* dan *Self-efficacy* dengan kesiapan kerja pada *fresh graduate* IAKN Manado. Dari keseluruhan hasil yang diperoleh, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-sabotage* dengan kesiapan kerja pada *fresh graduate* IAKN Manado. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-sabotage* yang dimiliki oleh lulusan baru, maka semakin rendah kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Perilaku seperti prokrastinasi, rasa takut berlebihan, perfeksionisme, sindrom penipu (*impostor syndrome*), dan keyakinan yang membatasi diri (*limiting beliefs*) terbukti menghambat kesiapan individu dalam menghadapi tantangan kerja secara optimal.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-efficacy* dan kesiapan kerja pada *fresh graduate* IAKN Manado. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-efficacy*, maka semakin tinggi pula kesiapan kerja yang dimiliki. Lulusan yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan kerja,

cenderung lebih siap secara psikologis dan teknis untuk memasuki dunia profesional.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-sabotage* dan *Self-efficacy* secara simultan terhadap kesiapan kerja pada *fresh graduate* IAKN Manado. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kesiapan kerja, yang berarti bahwa kesiapan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kepercayaan diri (*Self-efficacy*) saja, tetapi juga dipengaruhi oleh adanya hambatan internal berupa perilaku sabotase diri yang perlu diminimalisasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini mempertegas pentingnya kesiapan psikologis dalam transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, di mana pengurangan perilaku *self-sabotage* dan penguatan *Self-efficacy* menjadi dua aspek krusial dalam mempersiapkan lulusan yang adaptif, kompeten, dan percaya diri menghadapi tantangan dunia kerja.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang bersifat operasional sebagai berikut:

1. Bagi *fresh graduate* (lulusan baru):

Bagi *Fresh graduate* IAKN Manado, diharapkan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap kecenderungan perilaku *self-sabotage* yang mungkin muncul selama masa pencarian kerja. Disarankan agar lulusan baru secara aktif mengembangkan strategi

pengelolaan diri seperti manajemen waktu, refleksi diri, dan pelatihan keterampilan adaptif agar lebih siap menghadapi tantangan di dunia kerja.

2. Bagi lembaga pendidikan (IAKN Manado):

Penting untuk merancang program pengembangan *soft skill* dan layanan konseling karier yang fokus pada peningkatan *Self-efficacy* serta penanganan perilaku sabotase diri. Pelatihan semacam ini dapat diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir agar mereka lebih siap memasuki dunia kerja setelah kelulusan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan populasi dan mempertimbangkan variabel lain yang juga berpotensi memengaruhi kesiapan kerja, seperti pengalaman kerja, dukungan sosial, motivasi, *soft skills*, ketersediaan lapangan kerja, orientasi karir, dan kepribadian. Penggunaan metode kualitatif juga dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif lulusan baru dalam menghadapi dunia kerja..