

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan regulasi diri dan kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja terbagi menjadi 5 kategori, yaitu dari 95 responden, terdapat 10 responden (10%) dengan kategori sangat tinggi, 33 responden (35%) dengan kategori tinggi, 30 responden (32%) dengan kategori sedang, 14 responden (15%) dengan kategori rendah, dan 9 responden (9%) dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian, maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja tergolong tinggi dengan presentase 35% dari 95 responden.
2. Tingkat regulasi diri pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja terbagi menjadi 5 kategori, yaitu dari 95 responden, terdapat 10 responden (11%) dengan kategori sangat tinggi, 35 responden (37%) dengan kategori tinggi, 42 responden (44%) dengan kategori sedang, 6 responden (6%) dengan kategori rendah, dan 2 responden (2%) dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian, maka dapat dinyatakan bahwa tingkat regulasi diri pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja tergolong sedang dengan presentase 44% dari 95 responden.
3. Regulasi diri dengan kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja berhubungan negatif yang signifikan sebesar

0,007 < 0,05 dan nilai korelasi r sebesar -0,276. Artinya, antara regulasi diri dengan kecemasan karir memiliki keterkaitan yang berlawanan.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Disarankan agar *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja membangun perencanaan karir, pengaturan karir, mengevaluasi strategi pencarian kerja, dan menginstruksikan diri agar mencapai tujuan personal, yaitu untuk mendapatkan kerja. Dengan begitu, maka kecemasan karir yang dialami pun berkurang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, khususnya IAIN Kediri, disarankan agar membuat layanan yang dapat membantu mahasiswa menavigasi transisi dari pendidikan tinggi ke dunia kerja, seperti membuat konseling karir untuk mahasiswa, mengadakan seminar pengembangan karir, dan memfasilitasi kerja sama antara industri dengan institusi akademis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya memperbarui kajian dengan menerapkan teori lain untuk meneliti kecemasan karir, serta memperluas cakupan subjek pada *fresh graduate* yang berasal dari beberapa perguruan tinggi tertentu.