

Psychological well-being pada freshgraduate : bagaimana peran kematangan karir?

by alfinaditia02@gmail.com 1

Submission date: 27-Jan-2024 11:29PM (UTC-0500)

Submission ID: 2271904034

File name: Jurnal_Sukma_-_Regina_DKP_-_1512000176_4.doc (125K)

Word count: 3664

Character count: 24668

Psychological well-being pada freshgraduate : bagaimana peran kematangan karir?

Regina Dwi Kirana Putri¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Hetti Sari Ramadhani³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail: reginadkpo3@gmail.com

Abstract

One of the challenges faced in early adulthood is the exploration of identity in a career context. However, on the other hand, fresh graduates also experience the negative impact of increasing unemployment rates and competition in the world of work. This causes difficulty in establishing a solid personal identity, and they are often reluctant to discuss the developmental challenges faced in the process. In several studies, worry has shown an indication of low psychological well-being in individuals. This research aims to explore the extent of the relationship between career maturity and psychological well-being in fresh graduates of the University of 17 August 1945 Surabaya. The method applied in this research was a correlational design with a quantitative approach, involving 275 participants. Measurements were carried out using the Ryff Psychological Well-Being Scale and aspects of Career Maturity based on the Career Maturity (CMI) aspect by applying the Pearson Product Moment correlation test analysis technique.

Keywords: Career maturity; freshgraduate; psychological well-being

Abstrak

Salah satu tantangan yang dihadapi pada masa dewasa awal adalah eksplorasi identitas dalam konteks karier. Namun, di sisi lain, freshgraduate juga mengalami dampak negatif dari peningkatan tingkat pengangguran dan persaingan di dunia kerja. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam menetapkan identitas pribadi yang kokoh, dan seringkali mereka enggan membahas tantangan perkembangan yang dihadapi dalam proses tersebut. Pada beberapa studi, kekhawatiran telah menunjukkan adanya indikasi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk menggali sejauh mana keterkaitan antara kematangan karir dengan kesejahteraan psikologis pada freshgraduate Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan sebanyak 275 partisipan. Pengukuran dilakukan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dan aspek-aspek Kematangan Karir berdasarkan aspek Kematangan Karir (CMI) dengan menerapkan teknik analisis uji korelasi Pearson Product Moment.

Kata kunci: Freshgraduate; kematangan karir; psychological well-being

Pendahuluan

Masa dewasa awal, juga dikenal sebagai *young adulthood*, berkisar antara 20 hingga 40 tahun dimana kesiapan memasuki dunia kerja dan mendapatkan pekerjaan. Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Guarnieri, (2015) juga mengatakan bahwa salah satu tugas individu yang berada pada masa dewasa awal adalah eksplorasi diri yang meliputi cinta, dunia kerja dan bagaimana individu memandang dunia. Sejalan dengan pendapat Santrock, (2006) yang mengatakan bahwa *fresh graduate* perguruan tinggi diharapkan dapat kembali ke masyarakat untuk berkontribusi langsung dengan menggunakan bekal ilmu pengetahuan yang telah mereka pelajari di perguruan tinggi. Saat ini bahwa di Indonesia mencari pekerjaan bukanlah suatu hal yang mudah. Sejalan dengan pendapat Adhyaksa & Rusgiyono, (2010) yang mengatakan bahwa jumlah ketersediaan lapangan pekerjaan yang tidak berbanding lurus dengan jumlah lulusan dari tahun ketahun mengakibatkan adanya persaingan yang sangat ketat, sehingga akan lebih sulit dalam mendapatkan suatu pekerjaan karena tantangan yang dihadapi semakin tinggi.

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme *fresh graduate* untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*. Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) yang mengatakan bahwa Pergeseran dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai dengan perjalanan mencari pekerjaan yang menantang, mungkin dapat memperumit tantangan dalam mempertahankan tingkat harga diri, keberlanjutan afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) individu. Hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan, kesejahteraan psikologis individu pada fase dewasa awal sangat penting dan berbahaya (Furlong, 2019; Miller, 2011). Terdapat temuan tambahan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Eva (2021), di mana disebutkan bahwa sejumlah konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* menjadi hambatan dalam mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal.

Metode

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan puncak kesehatan mental yang dapat dicapai oleh seseorang melalui potensi psikologisnya, termasuk dalam hal penilaian dan penerimaan diri serta kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan. Dimana individu dapat menerima segala sesuatu yang terjadi pada dirinya terlepas dari

kelebihan dan kekurangannya, dapat mengembangkan diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, menunjukkan sikap kemandirian, dapat menguasai lingkungannya dan memiliki tujuan yang jelas dalam hidup. Kematangan karir merujuk pada tingkat keterampilan individu dalam elemen-elemen pengetahuan dan sikap yang sesuai dengan perkembangan karir yang telah ditetapkan. Ini mencakup tahap perkembangan khusus dalam perjalanan karir, dimulai dari tahap eksplorasi hingga tahap kemunduran, yang ditandai dengan kesiapan individu dalam sikap dan kompetensi untuk membuat pilihan karir.

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik atau kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian. (Sugiyono, 2016). Peneliti memilih menggunakan teknik purposive sampling dengan tujuan menyeleksi sampel penelitian yang memenuhi kriteria khusus, sehingga sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian tersebut. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu *fresh graduate* dengan tahun lulus 2022/2023 yang belum bekerja.

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme *fresh graduate* untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*. Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) yang mengatakan bahwa Pergeseran dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai dengan perjalanan mencari pekerjaan yang menantang, mungkin dapat memperumit tantangan dalam mempertahankan tingkat harga diri, keberlanjutan afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) individu. Hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan, kesejahteraan psikologis individu pada fase dewasa awal sangat penting dan berbahaya (Furlong, 2019; Miller, 2011). Terdapat temuan tambahan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Eva (2021), di mana disebutkan bahwa sejumlah konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* menjadi hambatan dalam mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan sejumlah 275 responden dimana terdiri dari *freshgraduate* laki-laki dan perempuan yang berasal dari fakultas yang berbeda. Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara

online menggunakan *google form*. Pada penyebaran skala yang sudah dilakukan, terdapat 275 subjek yang telah mengisi skala penelitian. Sehingga keseluruhan sampel dalam penelitian ini terpenuhi dan layak untuk dianalisis yang terdiri dari 134 *freshgraduate* laki-laki dan 141 *freshgraduate* perempuan. Adapun lebih jelas mengenai data demografi partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1

Data Demografi Partisipan Penelitian

Variabel	Kategori	Frequency	Percent
Jenis kelamin	Laki-laki	134	48.7%
	Perempuan	141	51.3%
Usia	22-23	195	70.7%
	24-25	80	29%
Asal Fakultas	Hukum	48	17.4%
	FISIP	51	18.5%
	FEB	58	21%
	FIB	21	7.6%
	Psikologi	72	26.1%
Angkatan	Teknik	25	9.1%
	2018	54	19.6%
	2019	221	80.1%

Tabel 2

Statistik Deskriptif *Psychological Well-Being*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
<i>Psychological Well-Being</i>	<126	RS (Rendah Sekali)	0	0%
	126 – 149	R (Rendah)	72	26.2%
	150 – 173	S (Sedang)	108	39.3%
	174 – 197	T (Tinggi)	85	30.9%
	>198	TS (Tinggi Sekali)	10	3.6%
	Total			275

Berdasarkan hasil yang dipaparkan pada tabel diatas, maka dapat dikatakan bahwa *psychological well being* partisipan yang diterima pada penelitian ini berada dalam kategori yang sedang - tinggi.

Tabel 3

Statistik Deskriptif Kematangan Karir

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Kematangan Karir	<83	RS (Rendah Sekali)	0	0%
	83 – 98	R (Rendah)	37	13.5%
	99 – 115	S (Sedang)	22	8%
	116 – 132	T (Tinggi)	127	46.2%

>133	TS (Tinggi Sekali)	89	32.4%
Total		275	100.0%

Berdasarkan hasil ini, maka dapat dikatakan bahwa *psychological well being* partisipan yang diterima pada penelitian ini berada dalam kategori yang tinggi –tinggi sekali.

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*.

Detail terkait sebaran uji normalitas kedua variabel dapat ditemukan dalam tabel yang terlampir :

Tabel 3
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a	
	Sig.	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	0.129	Normal
Kematangan Karir	0.79	Normal

Dalam menguji linieritas hubungan antara *psychological well-being* dan kematangan karir, ditemukan bahwa signifikansi hasilnya adalah 0,01 dengan nilai $p = 0,219$, yang mana $p < 0,05$. Artinya, tidak ada hubungan linier yang signifikan antara *psychological well-being* dan kematangan karir. Informasi lebih lengkap mengenai hasil uji linieritas dapat ditemukan dalam tabel yang terlampir :

Tabel 4
Uji Linieritas

Variabel	ANOVA Table	
	Sig.	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	0,219	Linier
Kematangan Karir		

Berdasarkan analisis korelasi antara variabel Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras

dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*.

Detail hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5

Hasil Uji Hipotesis – Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Correlations		
	Sig.	Correlation Coefficient	Keterangan
<i>Psychological Well-Being_ Kematangan Karir</i>	0,000	0,559**	Hubungan positif signifikan

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*.

Terlebih lagi, dalam menganalisis dampak variabel kematangan karir terhadap *psychological well-being*, ditemukan bahwa kematangan karir memberikan kontribusi efektif sebesar 31,3% terhadap *psychological well-being*. Artinya, sekitar 68,7% dari tingkat *psychological well-being* pada *fresh graduate Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang relevan dengan *psychological well-being*. Informasi lebih lanjut mengenai kontribusi efektif kematangan karir terhadap *psychological well-being* dapat dijabarkan dalam tabel yang disertakan.

Tabel 5

Hasil Uji Sumbangan Efektif

Rxy	R Square	Sig
0,559	0,313	0,000

Pembahasan

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah

lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*. Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) yang mengatakan bahwa Pergeseran dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai dengan perjalanan mencari pekerjaan yang menantang, mungkin dapat memperumit tantangan dalam mempertahankan tingkat harga diri, keberlanjutan afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) individu. Hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan, kesejahteraan psikologis individu pada fase dewasa awal sangat penting dan berbahaya (Furlong, 2019; Miller, 2011). Terdapat temuan tambahan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Eva (2021), di mana disebutkan bahwa sejumlah konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* menjadi hambatan dalam mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal.

Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan karir yang dimiliki oleh *fresh graduate* dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya juga semakin meningkat, dan sebaliknya. Selanjutnya, nilai korelasi sebesar 0,559 juga mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara kematangan karir dan kesejahteraan psikologis pada *fresh graduate* Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme *fresh graduate* untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*. Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) yang mengatakan bahwa Pergeseran dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai dengan perjalanan mencari pekerjaan yang menantang, mungkin dapat memperumit tantangan dalam mempertahankan tingkat harga diri, keberlanjutan afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) individu. Hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan, kesejahteraan psikologis individu pada fase dewasa awal sangat penting dan berbahaya (Furlong, 2019; Miller, 2011). Terdapat temuan tambahan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Eva (2021), di mana disebutkan bahwa sejumlah konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* menjadi hambatan dalam mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal.

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak

selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut. Ini juga mengindikasikan bahwa fresh graduate mengalami perasaan atau kemajuan yang berlangsung secara kontinu, mengamati pertumbuhan dan perkembangan diri, memiliki kesadaran terhadap potensinya, menyaksikan perkembangan dalam dirinya, dan mencatat perubahan perilaku yang lebih positif dari waktu ke waktu. Ini sesuai dengan perspektif yang diajukan oleh Ryff (1989) bahwa dimensi yang penting dalam teori psychological well-being adalah perkembangan diri yang berkelanjutan.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran partisipan pada *freshgraduate* Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki tingkat Kematangan karir yang tergolong dalam kategori tinggi – tinggi sekali. Ini mencerminkan bahwa sebagian besar fresh graduate dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dapat berhasil menyelesaikan tugas perkembangan karir mereka dengan baik, yang tercermin dalam dua aspek, yaitu dimensi sikap yang melibatkan komitmen terhadap pilihan pekerjaan dan konsistensi antara kemampuan, nilai, minat, dan makna pekerjaan dalam kehidupan individu. Maksudnya, dimensi sikap adalah kecenderungan pandangan individu yang menghubungkan pemilihan karier dengan kemampuan. Sementara itu, dimensi kompetensi terkait dengan tahap pengambilan keputusan karier, khususnya dalam aspek kognitif. Individu yang memiliki kematangan karir umumnya memiliki kemampuan untuk merencanakan dan mengambil keputusan karier. Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*. Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) yang mengatakan bahwa Pergeseran dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai dengan perjalanan mencari pekerjaan yang menantang, mungkin dapat memperumit tantangan dalam mempertahankan tingkat harga diri, keberlanjutan afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) individu. Hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan, kesejahteraan psikologis individu pada fase dewasa awal sangat penting dan berbahaya (Furlong, 2019; Miller, 2011). Terdapat temuan tambahan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Eva (2021), di mana disebutkan bahwa sejumlah konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh fresh graduate menjadi hambatan dalam mencapai tingkat psychological well-being yang optimal.

Selain itu, pada penelitian ini ditemukan besarnya sumbangan efektif kematangan karir terhadap psychological well-being sebesar 31.3%. Artinya sebesar 68.7%

1 psychological well-being pada freshgraduate Universitas 17 59 Agustus 1945 Surabaya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain dan 68.7% lagi dipengaruhi oleh faktor lain seperti religiusitas, kepribadian dan lain-lain. Ellison (1991, dalam Ladesang, 2012) menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara tingkat ketaatan beragama (religiosity) dengan kesejahteraan psikologis. Ini terkait dengan peran manusia dalam kehidupan beribadah dan ketaatannya terhadap prinsip-prinsip agama. Tambahan lagi, alasan kedua dapat disebabkan oleh kepribadian. Seseorang yang memiliki kepribadian yang sehat cenderung mampu mengelola 13 stres dan konflik, serta memiliki berbagai keterampilan pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri dan kemampuan untuk membina hubungan positif dengan lingkungannya. Seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Schumutte dan Ryff (1997) tentang keterkaitan lima tipe kepribadian (the big five traits) dengan berbagai dimensi psychological well-being, hasilnya menunjukkan bahwa setiap tipe kepribadian memiliki dampak terhadap dimensi-dimensi psychological well-being (dalam Ladesang, 2012).

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*. Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) yang mengatakan bahwa Pergeseran dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai dengan perjalanan mencari pekerjaan yang menantang, mungkin dapat memperumit tantangan dalam mempertahankan tingkat harga diri, keberlanjutan afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*) individu. Hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan, kesejahteraan psikologis individu pada fase dewasa awal sangat penting dan berbahaya (Furlong, 2019; Miller, 2011). Terdapat temuan tambahan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Eva (2021), di mana disebutkan bahwa sejumlah konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh fresh graduate menjadi hambatan dalam mencapai tingkat psychological well-being yang optimal

Kesimpulan

Banyak lulusan baru dengan gelar sarjana memiliki harapan sukses dan berambisi untuk bekerja di perusahaan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi. Namun, terkadang kenyataannya tidak selaras dengan harapan, dan pencapaian target tidak selalu berjalan sesuai rencana. Antusiasme fresh graduate untuk memulai karir setelah lulus seringkali bertentangan dengan kenyataan di lapangan, di mana tingginya tingkat persaingan dan proses seleksi yang ketat dapat membuatnya sulit untuk mencapai tujuan tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, muncullah urgensi dari *psychological well being* pada *fresh graduate*. Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) yang mengatakan

bahwa Pergeseran dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai dengan perjalanan mencari pekerjaan yang menantang

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan bermanfaat. Untuk fresh graduate, disarankan agar mereka mempersiapkan diri dengan matang untuk memasuki dunia kerja. Persiapan ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap kelebihan dan kekurangan mereka, dengan cara memperluas pengetahuan terkait dunia kerja dan persyaratan yang dibutuhkan di bidang pekerjaan yang diminati, meningkatkan keterampilan digital, mengeksplorasi peluang berwirausaha, dan mengikuti pelatihan atau seminar melalui platform yang dapat membantu mengembangkan keterampilan dan keunggulan yang dapat dijual. Dengan adanya kematangan karir, diharapkan fresh graduate dapat mengatasi kekhawatiran mereka dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Bagi lembaga pendidikan, dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan lembaga pendidikan mampu menjadi wadah untuk memberikan bimbingan melalui program seminar, *workshop*/pelatihan dengan topik materi yang mendukung untuk kesiapan perencanaan karir dan pematangan pilihan karir. Dengan adanya kesiapan karir, maka akan menunjang tingkat *psychological well-being* pada individu tersebut.

Referensi

- Adhyaksa, M.A., & Rusgiyono, A. (2010). Persepsi Dunia Kerja Terhadap Lulusan Fresh Graduate SI Menggunakan Multidimensional Unfolding (Studi Kasus: Dunia Usaha di Kabupaten Batang). *Media Statistika*. Vol.3, No. 1, hlm 49-57
- Aiyub, A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di Unit Perawatan Kritis. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(3).
- Azwar, S. (2010). Penyusunan Skala psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Furlong, A. (2019). *Handbook of Youth and Young Adulthood* (A. Furlong, Ed.). Routledge Publishing.
- Gross J.J., & John. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-363.
- Guamieri, S., Smorti, M., & Tani, F. (2015). Attachment Relationships and Life Satisfaction During Emerging Adulthood. *Social Indicators Research*, 121(3), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0655-1>
- Hendayani, N., & Abdullah, S. M. (2018). Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIPT:Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 28-40.
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Jurnal Insan*, 13(2), 65-70.

- Nugrahaini, F., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara kematangan karir dan psychological well-being pada siswa kelas XII SMA negeri 5 semarang. *Jurnal Empati*, 4(2), 87-92.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Patton, W., & Creed, P. A. (2002). Developmental issues in career maturity and career decision status. *Career Development Quarterly*, 49, 336-351.
- Patton, W., Creed, P. A., & Muller, J. (2002). Career Maturity and Well-Being as Determinants of Occupational Status of Recent School Leavers: A Brief Report of an Australian Study. *Journal of Adolescent Research*, 17(4), 425- 435. <https://doi.org/10.1177/07458402017004007>
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 1-13. doi:10.1177/2167696818764144.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-10.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Salami, S. O. (2008). Gender, identity status and career maturity of adolescents in Southwest Nigeria. *Journal of Social Sciences*, 16(1), 35-49.
- Santrock. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021, June). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 143-148).
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021, June). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 143-148).
- Schmude, P.S. & Ryff, C.D. 1997. Personality processes and individual differences Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. "Journal of Personality and Social Psychology"
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Psychological well-being pada freshgraduate : bagaimana peran kematangan karir?

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	2%
2	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	2%
3	repository.untar.ac.id Internet Source	1%
4	proceedings.unisba.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	1%
6	id.123dok.com Internet Source	1%
7	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
8	j-innovative.org Internet Source	1%

jurnal.untag-sby.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	journals.usm.ac.id Internet Source	<1 %
11	repository.ut.ac.id Internet Source	<1 %
12	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
15	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
16	eprints.ummetro.ac.id Internet Source	<1 %
17	adoc.pub Internet Source	<1 %
18	archive.org Internet Source	<1 %
19	ejurnal.setiabudi.ac.id Internet Source	<1 %
20	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %

21	repository.unab.edu.co Internet Source	<1 %
22	repository.upiypk.ac.id Internet Source	<1 %
23	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
24	www.scribd.com Internet Source	<1 %
25	Fahrin Rijal, Muhammad Wahyuddin Abdullah. "Pengaruh Healty Lifestyle, Psychological Well Being, Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Auditor Dengan Task Complexity Sebagai Pemoderasi", Jurnal Akuntansi Kajian Ilmiah Akuntansi (JAK), 2020 Publication	<1 %
26	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
27	journal.ppnijateng.org Internet Source	<1 %
28	repository.uhn.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
30	Yahaziela Nawita Dirfa, Berta Esti Ari Prasetya. "HUBUNGAN ANTARA WORK-LIFE	<1 %

BALANCE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA DOSEN WANITA DI PERGURUAN TINGGI SALATIGA", Jurnal Psikohumanika, 2019

Publication

31

Wahyu Utami. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2016

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Psychological well-being pada freshgraduate : bagaimana peran kematangan karir?

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11
