

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seiring dengan berjalannya pandemi Covid-19 yang muncul sejak akhir tahun 2019, banyak perubahan terjadi dalam kehidupan masyarakat, terutama dalam dunia kerja dan perekonomian di Indonesia. Pada tahun 2020 silam Covid-19 menyebabkan kesulitan yang signifikan terutama dalam pertumbuhan ekonomi masyarakat (Zwagery, 2020). Hal ini ditandai dengan berkurangnya kesempatan untuk bekerja, terutama bagi *fresh graduate* dalam memasuki dunia kerja. Pekerjaan merupakan hal yang begitu penting untuk individu agar bisa memenuhi kebutuhan dalam kehidupannya. Bekerja membuat individu dapat membeli kebutuhan sehari-hari maupun keinginan dengan upah yang ia dapatkan. Pemahaman tersebut sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang yang hendak menjajaki dunia kerja maupun orang yang baru saja lulus dari perguruan tinggi (*Fresh graduate*).

Fresh Graduate merupakan lulusan sarjana dan diploma yang baru lulus kurang dari 6 bulan setelah diwisuda serta mendapat ijazah (Jobplanet, 2017). Menurut Sari & Eva (2021), menjadi seorang *fresh graduate* mempunyai target untuk berhasil di usia muda dan dapat diterima di sebuah perusahaan sesuai dengan keinginan serta harapan mereka. Namun hal itu tidak serta merta terwujud karena harapan tidak senantiasa selaras pada realitanya serta tidak senantiasa bisa tercapai. Perasaan cemas pada *fresh graduate* muncul ketika *fresh graduate* mulai melamar pekerjaan. Rasa cemas itu muncul karena minimnya *soft-skill*, sebagai misalnya ialah informasi yang berkaitan dengan pekerjaan tersebut yang kurang, kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang kurang, pengalaman organisasi yang kurang, kecakapan *public speaking*, dan juga *leadership* yang kurang. (Nurjanah, 2020). Menurut Rachmady dan Aprilia (2018, dalam Nurjanah 2020) menjelaskan adanya kualifikasi kerja yang mewajibkan para pelamarnya agar mempunyai pengalaman kerja yang cukup, sementara itu untuk para *fresh graduate* yang belum pernah bekerja sebelumnya.

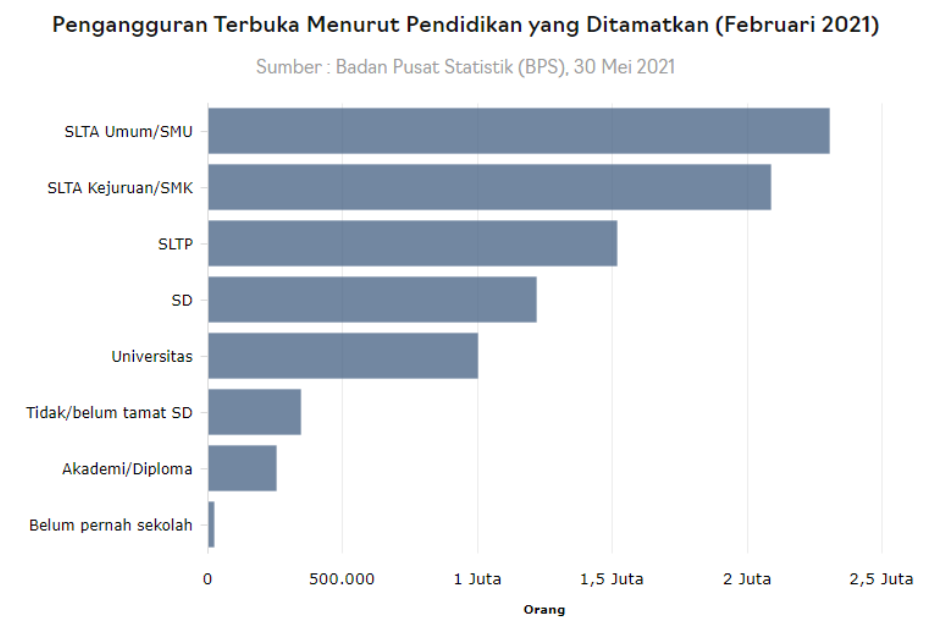
Andika (2022) menyebutkan kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang *fresh graduate* yaitu: mampu membangun komunikasi yang baik dengan orang lain, mampu membangun kerja sama yang baik, memiliki jiwa *leadership* atau kepemimpinan, mampu menganalisis dan menyelesaikan masalah dengan baik, memiliki *public speaking* yang baik, serta dapat mengatur waktu dengan baik.

Berdasarkan data dari lokadata.in (2021), lulusan diploma dan sarjana mengalami peningkatan jumlah lulusan dari tahun 2010–2021. Dari total 205.360.436 penduduk Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas menurut pendidikan pada tahun 2021, lulusan diploma memiliki persentase kelulusan sebesar 2,36% (4.036.011 lulusan) pada tahun 2010 naik menjadi 2,48% (5.092.938 lulusan) pada tahun 2021. Sementara itu, lulusan sarjana mengalami peningkatan yang lebih tinggi daripada lulusan diploma. Lulusan sarjana pada tahun 2010 memiliki persentase 3,77% (6.447.356 lulusan), pada tahun 2021 naik menjadi 8,31% (17.965.452 lulusan). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang lulus dari jenjang perkuliahan semakin tinggi, sehingga menyebabkan persaingan dalam dunia kerja semakin ketat. Data tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.1. (Dialeksis, 2021).



Gambar 1. 1 Data Lulusan Sarjana di Indonesia

Sesuai dengan data yang diperoleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tanggal 30 Mei 2021 (Gambar 1.2), terlihat bahwa jumlah pengangguran terbuka pada tahun 2021 menunjukkan lulusan universitas menempati posisi ke lima terbanyak dengan jumlah satu juta orang. Ditambah dengan lulusan akademi atau diploma sekitar 300 ribu orang. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang lulus dari perguruan tinggi dan menjadi pengangguran masih menjadi permasalahan utama di Indonesia. Individu yang lulus dari perguruan tinggi semestinya memiliki daya saing dan kualitas diri yang lebih dibandingkan dengan individu yang lulus dari jenjang sekolah sebelumnya, namun pada kenyataannya berdasarkan data tingkat pengangguran lulusan universitas lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum tamat dari sekolah dasar. (Pusparisa, 2021).



Gambar 1. 2 Data Pengangguran Sesuai Tamatan Pendidikan

Zwagery (2020) mengatakan bahwa rasa cemas yang dirasakan oleh *fresh graduate* semakin bertambah karena di masa pandemi covid-19 jumlah lowongan pekerjaan semakin sedikit. Sari dan Eva (2021) menjelaskan harapan *fresh graduate* untuk dapat bekerja dan membangun karir sesudah menyelesaikan masa belajarnya yang tidak sejalan dengan fakta di lapangan, hal ini dikarenakan seleksi kerja dan persaingan yang sangat keras dan ketat. Tentunya menjadi seorang lulusan pendidikan tinggi, individu akan berusaha sekuat tenaga agar tidak

menjadi pengangguran. Dilansir dari Sertifikasiku, (2021) faktanya dunia kerja sulit untuk dilampaui oleh *fresh graduate* karena lapangan pekerjaan tidak sebanding dengan pencari kerja, minimnya pengalaman pada *fresh graduate*, serta keinginan untuk bekerja di tempat sesuai dengan harapan. Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa situasi yang dialami *fresh graduate* membuatnya mengalami permasalahan pada kondisi psikologis seperti kecemasan, gelisah, dan khawatir akan dunia kerja yang justru membuatnya tidak mampu menjalani dunia kerja secara optimal.

Seorang *fresh graduate* membutuhkan adanya keunggulan dan keunikan agar mampu bersaing dengan pencari kerja lainnya. Usaha mencapai hal tersebut, penting bagi *fresh graduate* untuk membangun *self-efficacy* dalam dirinya. Menurut penelitian Pririlila & Widawati (2021) sebanyak 45% *fresh graduate* memiliki *self-efficacy* yang rendah. Riani & Rozali (2014) menyebutkan *self-efficacy* yang rendah menyebabkan individu mudah menyerah, pesimis dalam menghadapi sebuah tantangan, takut menghadapi resiko, merasa tidak mampu dalam menghadapi sebuah tantangan, sehingga menyebabkan munculnya rasa cemas dan rasa takut dalam diri individu.

Menurut Bandura (1995) *self-efficacy* adalah keyakinan yang ada dalam diri individu atas kemampuan yang dimilikinya yang dapat menentukan individu dalam merespon situasi atau kondisi tertentu, serta menentukan ketahanan individu dalam menyelesaikan tantangan. Lianto (2019) mengatakan individu yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi akan mempunyai rasa optimis serta memiliki motivasi untuk terlibat dalam pengerjaan tugas, sedangkan individu yang mempunyai *self-efficacy* yang rendah akan merasa pesimis serta tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dipunyainya.

Self-Efficacy dibagi menjadi 3 dimensi, antara lain: *level*, *strength*, dan *generality*. *Level* mengacu pada sejauh mana individu melihat sebuah tantangan yang dihadapinya sebagai sebuah tantangan yang kecil hingga tantangan yang besar. *Strength* merupakan keyakinan yang kuat mengenai kemampuan yang dimiliki oleh individu. *Generality* adalah sejauh mana individu mampu melihat

kemampuan yang dimilikinya dan yakin atas kemampuan yang ada pada diri sendiri (Bandura, 1997).

Peneliti melakukan studi awal untuk melihat gambaran *self-efficacy* yang ada dalam diri *fresh graduate* dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

“Aku merasa ragu sama kemampuan ku sendiri, apalagi sekarang semakin banyak lulusan sarjana bukan satu dua aja, pasti mereka punya kemampuan yang lebih dari aku, kadang itu juga jadi kecemasan tersendiri buat aku, aku bisa jadi apa, gatau, pasrah”

(LE, 21 tahun)

“Aku waktu kuliah sudah mikir aku mau kerja apa, aku ga punya kemampuan yang lebih, apalagi jaman sekarang persaingan ketat, lapangan pekerjaan menipis, jadi selama aku melamar pekerjaan aku mikirnya bakal di tolak, jadi kalo ga dapat panggilan aku ga sedih”

(JG, 22 tahun)

Wawancara di atas dilakukan pada *fresh graduate* yang memiliki latar belakang yang berbeda. LE merupakan individu yang saat berkuliah aktif mengikuti organisasi, tetapi tidak memiliki prestasi dalam bidang akademis. Di sisi lain, subjek JG memiliki prestasi yang baik dalam bidang akademis, tetapi tidak aktif dalam kegiatan organisasi. Seperti yang diungkapkan di atas keduanya tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya, karena merasa banyak *fresh graduate* yang lebih unggul. Keunggulan ditinjau dari banyaknya relasi dan koneksi orang dalam.

Dari permasalahan subjek LE dan JG ditinjau dari aspek-aspek *self-efficacy* pada aspek *strength* (kekuatan) subjek LE dan JG tidak menunjukkan adanya keyakinan yang kuat terkait keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya. LE dan JG merasa ragu dan cemas dalam menghadapi hambatan/tantangan yang dihadapinya. Subjek LE dan JG menunjukkan adanya keraguan akan kemampuan yang dimilikinya. Dilihat dari aspek *level* (besarnya) adanya rasa pesimis pada subjek JG, sehingga pada subjek JG melihat permasalahan yang dihadapinya merupakan permasalahan yang besar, diluar batas kemampuannya. Aspek generalitas di mana subjek JG dan LE tidak menunjukkan adanya keyakinan akan kemampuan yang ada dalam dirinya atau motivasi untuk melewati hambatan yang ada. Sebaliknya, subjek LE dan JG menjadi pasrah dan memunculkan pemikiran

yang pesimis. Kesimpulan dari uraian di atas adalah bahwa subjek LE dan JG memiliki *self-efficacy* yang rendah karena tidak menunjukkan adanya keyakinan untuk menghadapi sebuah tantangan atau hambatan. Menyebabkan berujung pada pasrah dan pemikiran yang pesimis.

“Kuliah online menurutku kurang efektif ya, apalagi kalau buat dunia kerja, sekarang dunia kerja kan banyak saingan jadi makin susah dengan adanya kuliah online ini, karena semua sistem online, jadi susah gitu, sering banget kepikiran mau jadi apa aku nanti, jadi beban terus, aku merasa aku sendiri jadi banyak takutnya, gampang stress dan khawatir selama online ini, jadi mudah emosi”

(AR, 22 tahun)

AR merupakan individu yang memiliki prestasi dalam bidang akademis dan aktif dalam organisasi, namun dengan adanya pandemi ini AR merasa menjadi tidak efektif dalam melakukan aktivitas sehingga keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya menurun. AR takut dalam menghadapi tantangan yang semakin banyak ketika menjadi *fresh graduate*. AR juga merasa takut bahwa dirinya akan kalah dalam bersaing dengan *fresh graduate* yang lain. Hal tersebut dikarenakan selama perkuliahan online AR melihat tontonan orang sukses di usia muda, sehingga membuat AR membandingkan dirinya dengan orang sukses tersebut.

Adapun sistem pembelajaran *online* juga memberikan dampak pada *self-efficacy* individu hal ini terlihat dari subjek AR yang menyatakan bahwa kuliah *online* kurang efektif karena membuat AR merasa mudah stress, khawatir, dan mudah emosi. Ditinjau dari aspek-aspek dalam *self-efficacy*, pada aspek *strength* (kekuatan) di mana subjek AR tidak menunjukkan bahwa dirinya tidak memiliki keyakinan yang kuat atas kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut memunculkan rasa khawatir dalam diri subjek AR. Aspek *level* (besarannya), di mana kuliah *online* menurut AR merupakan masalah besar untuk masa depannya, sehingga subjek AR sering memikirkan dan merasa takut akan masa depannya. Pada aspek generalitas, di mana subjek AR merasa selama kuliah *online* dirinya lebih banyak merasa takut, mudah merasa stress, khawatir, dan emosi, secara tidak langsung subjek AR menunjukkan bahwa dirinya memiliki *self-efficacy* yang rendah.

Berdasarkan ulasan wawancara di atas dan didukung oleh hasil penelitian Rosali, Darmawan, & Ningsih (2021) *self-efficacy* individu pada masa pembelajaran *online* rata-rata dalam kategori sedang. Kategori ini menggambarkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi, memberikan pengaruhnya secara positif terhadap mahasiswa yang efikasinya rendah. Pengaruh tersebut terlihat dari usaha menciptakan lingkungan belajar yang ideal untuk temannya, membangkitkan sisi optimis dari teman sebayanya, dan membangun relasi dengan sesama dimana hal ini menunjukkan aspek dari *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain. Gambaran aspek *psychological well being* penguasaan lingkungan terlihat dari situasi yang dialami oleh seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah di mana individu harus mendapatkan kepedulian dari lingkungan sekitarnya agar tidak merasa takut dan cemas terhadap proses perkuliahannya, hal ini menunjukkan aspek penguasaan lingkungan yang kurang baik. Selain itu, pada kasus AR kurang mengenali kemampuan yang dimilikinya sehingga AR banyak merasa takut, mudah merasa stress, khawatir, dan emosi. AR membutuhkan motivasi atau bantuan dari lingkungan untuk lebih mengenali atau memahami kemampuan yang dimilikinya sehingga menunjukkan kegagalan dalam penerapan aspek *psychological well-being* yaitu pengembangan diri dan otonomi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan yang signifikan terhadap *self-efficacy* dalam diri *fresh graduate*.

Penelitian Rosali *et. al* (2021) menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang belum pernah dialami sebelumnya, namun individu dengan *self-efficacy* yang sedang menyebabkan individu tersebut cenderung meminta bantuan orang lain daripada mengandalkan diri sendiri. Riani dan Rozali (2014) menyebutkan individu dengan kategori *self-efficacy* yang sedang tidak maksimal dalam melakukan sebuah usaha dalam menghadapi sebuah tantangan, kurang berani, kurang optimis, sehingga menyebabkan individu tersebut mendapatkan hasil yang kurang maksimal dalam menyelesaikan sebuah tugas atau sebuah tantangan yang diberikan.

Menurut teori sosial kognitif dalam Pambajeng & Siswati (2017) individu dengan *self-efficacy* yang rendah menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Rasa cemas yang muncul dalam diri individu dapat terjadi karena individu tersebut tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya. Lianto (2019) menyebutkan bahwa dampak yang ditimbulkan jika individu mempunyai *self-efficacy* yang rendah yaitu individu akan relatif menghindar ketika dihadapkan pada sebuah tantangan, individu merasa situasi yang dihadapinya merupakan situasi yang berat di luar kemampuan dirinya, individu menjadi lebih fokus pada kegagalan serta hasil negatif, individu mudah kehilangan kepercayaan diri serta meningkatnya kecemasan dalam diri individu. Adapun dampak yang ditimbulkan apabila individu mempunyai *self-efficacy* yang tinggi yaitu individu mampu menyelesaikan masalah dan menghadapi tantangan yang dihadapinya, individu mengerjakan tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab, individu memiliki komitmen yang kuat dalam pekerjaan yang dikerjakannya, individu mudah bangkit dari keterpurukan dan kekecewaan, dengan *self-efficacy* yang tinggi dapat membangun individu menjadi pribadi yang lebih positif. Berdasarkan dampak-dampak *self-efficacy* di atas, penting bagi *fresh graduate* untuk mempunyai *self-efficacy* yang tinggi saat memasuki dunia kerja.

Menurut Bandura (1997) faktor-faktor dari *self-efficacy* diantaranya: faktor pengalaman dalam menguasai sesuatu (*mastery experience*). Individu yang memiliki pengalaman keberhasilan dalam melakukan sesuatu akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi, sedangkan individu dengan pengalaman kegagalan akan menurunkan *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut. Faktor pengamatan pada orang lain di mana tinggi atau rendahnya *self-efficacy* ditentukan berdasarkan pengamatan terhadap sukses gagal yang orang lain alami dalam kehidupan. Faktor persuasi sosial individu diarahkan sesuai dengan nasehat, bimbingan serta saran jadi bisa membuat rasa yakin mengenai kemampuan yang dimilikinya meningkat. Faktor kondisi fisik dan emosional individu dengan tingkat ketakutan, kecemasan serta stress tinggi akan mempunyai *self-efficacy* yang rendah.

Berdasarkan faktor *self-efficacy* di atas, faktor *mastery experience* dan kondisi fisik & emosional merupakan gambaran dari dimensi *psychological well being*. Dalam faktor *mastery experience* terkait dengan pengalaman pribadi yang dialami oleh individu. Menurut Ryff (2013) *psychological well being* yang baik akan membuat individu terbuka akan pengalaman-pengalaman baru yang membuat individu tersebut dapat tumbuh dan berkembang. Faktor kondisi fisik dan emosional terkait dengan kondisi emosional individu seperti takut dan cemas yang mempengaruhi tingkat *self-efficacy* individu tersebut. Gambaran kondisi emosional dipaparkan oleh Siddiqi (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mencapai *self-efficacy* yang tinggi yaitu berkaitan pada *positive well-being* yang mencakup *psychological well being*, stress regulasi, tingginya penghargaan terhadap diri sendiri, kondisi fisik yang baik, kemampuan beradaptasi, dan resiliensi, sedangkan faktor yang mempengaruhi rendahnya *self-efficacy* yaitu perasaan cemas, dan depresi (Bandura, 1997; Bisschop, Knegsman, Beekman, & Deeg, 2004; Kuijer & de Ridder, (2003, dalam Siddiqi 2015). Hal ini didukung penelitian Schneider & Gibson (2021) yang menyatakan bahwasanya *psychological well being* memiliki keterlibatan terhadap keadaan psikologis individu, terutama terkait kecemasan dan depresi. Hal ini didukung oleh penelitian Johannes & Munoz (2021) yang menjelaskan perlunya meningkatkan *psychological well being* untuk menjaga kesehatan mental yang merugikan seperti kecemasan. Wardani, Mardathillah, Singh, (2020) mengatakan bahwasanya individu dengan *psychological well being* yang tinggi akan menjadi individu yang mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir serta bertindak dengan suatu cara dan bisa melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri sesuai standard hidup individu itu sendiri.

Psychological well being merupakan keadaan psikologis individu yang dapat memberi pengaruh positif bagi kehidupan individu. Terdapat 6 dimensi dari *psychological well being* antara lain: arti penentuan nasib sendiri (otonomi), dunia sekitarnya secara efektif (penguasaan lingkungan), kemampuan untuk mengelola dan mengurus kehidupannya, mempunyai kualitas hubungan yang baik dengan

orang lain (hubungan positif dengan individu yang lainnya), keyakinan bahwa hidup seseorang mempunyai makna dan juga tujuan (tujuan hidup), perasaan yang tumbuh dan berkembang sebagai seorang individu (pertumbuhan pribadi), kehidupan masa lalu individu (penerimaan diri), dan juga evaluasi positif atas diri sendiri (Ryff, 2013).

Pambajeng dan Siswati (2017) menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan kondisi psikologis individu yang sehat sehingga memberikan dampak positif terhadap kehidupan individu, individu yang memiliki pemikiran yang positif akan merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya. Ryff (2013) juga mengatakan *psychological well being* mengarahkan individu untuk mempunyai persepsi positif atas pengalaman yang pernah dialaminya serta kesuksesan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang muncul.

Psychological well being dapat mempengaruhi *self-efficacy* sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh *fresh graduate*. Individu yang mempunyai *psychological well being* bisa membangun suasana yang positif dengan lingkungan, serta selalu berusaha untuk melakukan perubahan atau pertumbuhan di dalam hidupnya, dengan *psychological well being*, sehingga dapat membangun *self-efficacy* dan membuat individu tersebut tidak mudah merasa cemas, menjadi termotivasi dan mampu menghadapi tantangan di dalam kehidupannya.

Hal ini didukung dengan penelitian dari Pambajeng dan Siswati (2017) yang memperoleh hasil bahwasanya didapatkan hubungan yang positif diantara *psychological well being* dengan *self-efficacy*. *Psychological well being* memberi sumbangan efektif sejumlah 60,4% terhadap efikasi diri. Alkhatib (2020) juga menemukan hasil bahwasanya *psychological well being* memiliki dampak positif dan signifikan terhadap *self-efficacy*, sehingga jika *psychological well being* tinggi secara langsung akan meningkatkan *self-efficacy* di kalangan mahasiswa. Viola, et, al (2017) dalam penelitiannya juga menemukan bahwasanya *Psychological well being* berhubungan secara signifikan serta positif dengan *search of work self-efficacy* (SWSE).

Peneliti melakukan wawancara kepada *fresh graduate* untuk mengetahui *psychological well being* pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja

“Aku kalau menghadapi dunia kerja sih lebih belajar dari kesalahan ya, misal kalau aku di tolak, aku cari tau kenapa nih aku di tolak, setelah aku tau kira-kira kesalahannya di mana, aku belajar dari kesalahan itu, oh ternyata aku salahnya disini, jadi aku bisa memperbaiki sekaligus mengembangkan diri dari kesalahan ku itu”.

(B, 22 tahun)

“Menurut ku kalau menghadapi dunia kerja jaman sekarang harus punya channel ya, jadi aku bangun hubungan yang positif sama orang lain, dari lingkungan aku bisa tau dan belajar banyak hal tentang dunia kerja, jadi aku belajar dari lingkungan jadi improvisasi diri aja”

(T, 22 tahun)

Sesuai dengan hasil wawancara tersebut, subjek B mengatakan bahwasanya dirinya belajar dari kesalahan yang pernah ia lakukan sehingga membuat subjek B mampu untuk melewati tantangan di dalam kehidupannya. Dari kesalahan yang pernah dilakukannya membuat subjek B mampu mengembangkan dirinya. Subjek B menunjukkan adanya dimensi penerimaan diri serta dimensi pertumbuhan pribadi dalam kehidupannya yang ditunjukkan pada pernyataan subjek B bahwa dirinya mau belajar serta mengembangkan diri dari kesalahan yang sebelumnya.

Subjek T menyatakan bahwa perlunya membangun relasi yang positif dalam menghadapi dunia kerja. Dengan memiliki relasi yang baik maka akan memiliki banyak ilmu dan dapat mengembangkan diri dari ilmu-ilmu yang didapatkan dari relasi yang dimilikinya. Hal ini memperlihatkan bahwasanya subjek T memenuhi dimensi hubungan positif dengan orang lain. Dimensi penguasaan lingkungan dapat dilihat pada subjek T karena dapat membangun relasi yang baik dengan lingkungannya serta mendapatkan ilmu dari lingkungannya. Dimensi pertumbuhan pribadi dapat dilihat dari ilmu yang di dapatkan oleh subjek T dari lingkungannya digunakan untuk mengembangkan dirinya. Dalam wawancara yang dilakukan peneliti menemukan bahwa *fresh graduate* yang memiliki *psychological well being* dapat memandang kehidupannya secara positif sehingga dapat menjalani kehidupannya dengan lebih optimal dan dapat lebih siap dalam menghadapi dunia kerja.

Banyak penelitian sebelumnya mengenai *psychological well being* serta *self-efficacy*, namun belum ditemukan penelitian yang membahas tentang pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* yang menghadapi dunia kerja. Peneliti merasa penelitian ini penting dilakukan melihat dampak dari *self-efficacy* akan membantu *fresh graduate* untuk bisa menghadapi dunia kerja atau lebih mampu menghadapi dunia kerja. Dengan memiliki *self-efficacy* maka *fresh graduate* tidak mudah merasa cemas ketika menghadapi dunia kerja atau lebih siap dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini diharapkan bisa membantu mengurangi jumlah pengangguran yang akan semakin meningkat jika *fresh graduate* tidak menumbuhkan *self-efficacy* dalam dirinya.

1.2. Batasan Masalah

Batas ruang lingkup penelitian pada:

- a. Variabel yang dipakai pada penelitian ini ialah variabel *psychological well being* sebagai variabel bebas dan *self-efficacy* sebagai variabel tergantung.
- b. Subjek pada penelitian ini merupakan *fresh graduate* yang menghadapi dunia kerja.
- c. Penelitian ini berfokus pada uji pengaruh antara *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* yang menghadapi dunia kerja.
- d. Penelitian ini menggunakan alat ukur statistik uji regresi sederhana.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* yang menghadapi dunia kerja?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* yang menghadapi dunia kerja.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberi sumbangan teoritis dalam bidang psikologi khususnya psikologi positif mengenai pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* yang menghadapi dunia kerja.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi untuk mahasiswa mengenai pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memudahkan mahasiswa yang akan lulus dalam menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi untuk *fresh graduate* mengenai pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy*, sehingga penelitian ini diharapkan dapat membantu *fresh graduate* untuk menemukan solusi ketika menghadapi tantangan dalam dunia kerja.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi untuk institusi pendidikan mengenai pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate*, serta membantu institusi pendidikan dalam menyiapkan mahasiswa untuk menjadi *fresh graduate* yang mampu bersaing dalam menghadapi dunia kerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi penelitian berikutnya tentang pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja.