

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja yang umum dialami lulusan baru, atau yang biasa disebut dengan *fresh graduate*, sering kali dianggap salah satu fase krusial dalam diri individu karena menjadi periode penentu awal arah karir yang dipenuhi dengan tantangan dan tuntutan. Setelah menjadi lulusan baru tahap selanjutnya yang biasa diambil oleh *fresh graduate* adalah bekerja.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), lulusan perguruan tinggi berjumlah 1.915.092 pada 2025. Namun sayangnya, terdapat ketidakseimbangan antara jumlah lulusan baru dengan ketersediaan lapangan pekerjaan (Haris, 2025), sehingga para *fresh graduate* berpotensi menjadi pengangguran pasca kelulusan. Pernyataan ini didukung oleh data dari GoodStast pada grafik Indeks Ketersediaan Lapangan Kerja Indonesia yang menunjukkan bahwa dari bulan Januari hingga September 2025 terjadi penurunan ketersediaan lapangan pekerjaan, disaat grafik jumlah pengangguran sarjana naik hingga mencapai 1.010.652 pada tahun 2025. Data GoodStast tahun 2024 menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan lapangan kerja dan jumlah pencari kerja terdaftar, bahwa 909.000 pencari kerja terdaftar dan harus bersaing untuk memperbutkan 630.000 lowongan pekerjaan. Kondisi ini menyebabkan 279.000 individu tetap berada dalam status belum bekerja (Yonatan, A. Z, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa para *fresh graduate* berpotensi harus menunggu waktu untuk mendapatkan pekerjaan pertama mereka. Hal ini terkonfirmasi pula pada data dari Kemendiktisaintek yang menunjukkan bahwa sekitar 62% lulusan S1 berhasil mendapatkan pekerjaan dalam waktu satu tahun setelah lulus pada tahun 2025.

Jumlah lulusan perguruan tinggi terus meningkat, sementara lapangan pekerjaan saat ini tidak hanya melihat dari ijazah atau latar belakang pendidikan. Perusahaan juga ingin melihat keterampilan yang dimiliki oleh para *fresh graduate* untuk di sesuaikan dengan kebutuhan industri. Berdasarkan *The-Future-of-Jobs-*

Report, (2025) keterampilan yang sedang dibutuhkan pada era saat ini seperti berpikir analitis dan kreatif, komunikasi, kemampuan beradaptasi, kepemimpinan, literasi digital. Dengan melihat keterampilan tersebut menjadi bagian dalam seleksi untuk mendapatkan pekerjaan *fresh graduate* dihadapkan pada standar kualifikasi industri yang kian kompleks.

Fresh graduate telah memasuki tahap dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan, mulai dari memperoleh pekerjaan, kemandirian dalam finansial, serta memenuhi ekspektasi dari keluarga, sosial dan lingkungan sekitar. Namun, tugas utama dewasa awal membangun struktur kehidupan yang stabil (Arnett, 2000). Untuk proses menuju kehidupan yang stabil tidaklah mudah, banyak individu yang mengalami kebingungan, stress, dan jatuh bangun.

Amalia (2021) memaparkan para *fresh graduate* umumnya menghadapi berbagai tantangan hidup baru di masa transisi. Tantangan pertama adalah ketatnya persaingan di dunia kerja yang menuntut mereka untuk terus memperkaya portofolio dan menyusun CV yang menarik. Selain itu, mereka harus beradaptasi dengan manajemen waktu yang baru, beralih dari gaya hidup kampus yang lebih bebas menuju rutinitas yang menuntut keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan lingkungan. Para *fresh graduate* juga sering dihadapkan pada kebingungan dalam menyelaraskan jalur karir dengan ilmu yang telah dipelajari, keharusan untuk mengelola keuangan secara mandiri, hingga kecemasan psikologis saat membandingkan pencapaian diri dengan kesuksesan orang lain. Permasalahan seperti ini membuat para *fresh graduate* berpotensi merasa terbebani dan mengalami stress. Kondisi ini menunjukkan bahwa transisi dari dunia akademik ke dunia kerja bukan hanya sekedar perpindahan status, namun juga sebagai sebuah proses adaptasi yang kompleks menuntut kesiapan mental dan emosional secara menyeluruh.

Profesional.id. (2025) mengungkap bahwa para *fresh graduate* di Indonesia pada tahun 2025 mengalami ketidaksinkronan antara gelar akademik dan realita dunia kerja. Berbagai tekanan dan kebingungan yang dialami oleh para *fresh graduate* berakar dari tantangan nyata di lapangan, dimana terjadi ketidakcocokan antara *skill* individu dengan kebutuhan industri. Hal ini terjadi karena minimnya

pengalaman praktik kerja selama kuliah. Terlepas dari mudahnya mengajukan lamaran kerja melalui beragam platform digital, persaingan antar lulusan juga menjadi semakin ketat karena satu lowongan kerja dapat diperebutkan oleh banyak orang, termasuk bersaing dengan kandidat yang sudah berpengalaman. Minimnya pemahaman mengenai informasi karir, seperti strategi menghadapi tahapan rekrutmen, psikotes dan interview, yang berujung pada menurunnya kepercayaan diri pada saat melamar kerja. Adanya permasalahan akan kepemilikan kompetensi yang tidak komprehensif, persaingan yang sangat ketat, minimnya informasi karir, ditambah dengan tekanan sosial, pada akhirnya memicu individu *fresh graduate* mengalami masalah kesehatan mental.

Penelitian(Hanum, 2026) terhadap dua orang *fresh graduate* di kota Jambi yang telah menunggu panggilan pekerjaan, menemukan bahwa responden merasakan stress, cemas, kehilangan motivasi, selalu khawatir dan berbeda dengan orang lain selama dua bulan setelah menjadi lulusan baru. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada responden penelitian tersebut yang juga merupakan *fresh graduate* telah terganggu. Menurut Rozali (2021),*fresh graduate* yang mengalami masa tunggu dengan rentan waktu yang cukup lama diduga dapat mengalami masalah psikologis, fisik, sosial dan juga finansial pada diri individu. Menurut Robinson (2018), transisi dari perkuliahan menuju dunia kerja serta proses pencarian kerja yang penuh dengan tantangan sering kali menjadi hambatan bagi para *fresh graduate* untuk menjaga *psychological well-being* mereka.

Ryff (1989) mendefinisikan bahwa *psychological well-being* sebagai wujud kesehatan mental yang memungkinkan seseorang berfungsi secara optimal. Hal ini didasari oleh kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Namun, Ryff juga mengatakan bahwa *psychological well-being* tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi lebih kepada bagaimana individu dapat mencapai aktualisasi diri, menemukan makna hidup, serta mengembangkan kapasitasnya dalam menghadapi tantangan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis baik akan cenderung memandang hidup lebih optimis, dapat mengatasi masalah yang sedang di hadapi dan mampu mencapai hasil maksimal mereka. Maka

dari itu, *psychological well-being* memainkan peran penting dalam menentukan kualitas hidup *fresh graduate*.

Fresh graduate yang sedang menjalani proses mencari pekerjaan berpotensi mengalami banyak tekanan mental, seperti merasa tertinggal ketika melihat teman sebaya sudah bekerja lebih dulu (Ma'soem University, 2026). Kenyataannya individu memiliki waktunya masing-masing, ada yang cepat mendapatkan kesempatan bekerja, ada yang membutuhkan waktu lebih lama sampai menemukan posisi yang sesuai. Oleh karena itu, kemampuan menjaga mental menjadi hal yang penting bagi *fresh graduate*.

Pemakluman terhadap panjangnya masa transisi ini membuat *fresh graduate* harus memiliki strategi koping agar *psychological well-being* nya tetap terjaga. *Psychological well-being fresh graduate* bisa tetap terjaga dengan baik ketika ia menormalisasi fase penganggurannya pasca kelulusan, atau yang dikenal dengan sebutan *unemployment normalization*. *Unemployment normalization* merupakan sebuah proses regulasi emosi dan strategi koping. Melalui proses ini, individu memandang status pengangguran bukan sebuah kegagalan, melainkan sebagai fase transisi kehidupan yang wajar (Houssemand, 2018). Regulasi emosi dan strategi koping dapat membantu individu bertahan menghadapi tuntutan hidup, terutama dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial (Houssemand et al., 2021).

Ashforth & Kreiner (2002) mengemukakan normalisasi sebagai strategi mengatasi masalah. Ashforth & Kreiner menyatakan bahwa pada dasarnya normalisasi pengangguran melibatkan serangkaian kognitif. normalisasi adalah strategi yang dapat digunakan seseorang untuk mengatur emosi dengan menganggap suatu situasi sebagai hal yang normal atau biasa. Melalui pandangan ini, individu yang dihadapkan pada peristiwa kehidupan yang penuh tekanan seperti belum bekerja bisa mengelola emosinya dengan lebih baik. Sejalan dengan itu, penelitian Houssemand et al (2020 ; 2021) membuktikan bahwa normalisasi pengangguran dapat berperan sebagai mediator yang membantu individu mempertahankan kondisi psikologisnya, sehingga proses pencarian kerja yang dilakukan menjadi lebih efektif. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut,

individu *fresh graduate* bisa jadi tidak mengalami masalah pada *psychological well-being* nya terutama ketika ia menormalisasi kondisi penganggurannya.

Para *fresh graduate* dalam kondisi yang belum bekerja dan mengalami banyak tekanan seperti stress, kebingungan dan tuntutan sosial berpotensi mengalami masalah pada *psychological well-being*. Namun dengan melihat ketidakseimbangan antara kesempatan bekerja dengan jumlah lulusan di Indonesia, maka sangat memungkinkan jika *fresh graduate* tidak langsung bekerja. Dengan kondisi seperti ini, menganggur bisa menjadi sesuatu hal yang dianggap normal. Pada saat *fresh graduate* menormalisasi hal tersebut, maka sangat memungkinkan bahwa *psychological well-being*-nya tidak terdampak. Oleh karena itu, penelitian yang mengeksplorasi mengenai *psychological well-being* pada *fresh graduate* perlu dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi terkini.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah

- a) *Fresh graduate* menghadapi tekanan, tuntutan hidup yang berat akibat belum mendapatkan pekerjaan.
- b) Melihat gambaran *psychological well-being* pada *fresh graduate* jika ditinjau dari masing-masing dimensinya.
- c) Kondisi *psychological well-being* pada *fresh graduate* di Indonesia masih perlu di perhatikan karena adanya tuntutan sosial, finansial, dan karir setelah kelulusan.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari batasan masalah ini yaitu hanya berfokus pada masalah yang akan diteliti. Pada penelitian ini, yang akan menjadi fokus penelitian yaitu mengenai seberapa tinggi *psychological well-being* pada individu *fresh graduate* di Indonesia.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana gambaran *psychological well-being* pada *fresh graduate* pada masa transisi pasca kelulusan?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat *psychological well-being* pada *fresh graduate*.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami meningkatkan *psychological well-being*, sehingga dapat memperkaya literatur terkait dalam bidang psikologi positif dan kesejahteraan psikologis.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi individu yang baru saja menyelesaikan pendidikannya atau biasa yang disebut *fresh graduate* untuk lebih memahami pentingnya *psychological well-being* mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi para praktisi psikologi, seperti psikolog dan konselor, dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* pada *fresh graduate*.