

Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa *Fresh Graduate* yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review

Alya Trianda Sari^{1*}, dan Nur Eva²

^{1,2}) Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

*Penulis Koresponden: Alya Trianda Sari. Email: alya.trianda.1708116@students.um.ac.id

Abstrak

Pekerjaan adalah aktivitas yang penting untuk menunjang keberlangsungan kehidupan manusia. Namun, mendapatkan satu pekerjaan bukanlah hal yang dapat dibilang mudah, terutama pada masa pandemi Covid-19. Para *fresh graduate* pun ikut terkena dampak dari pandemi ini karena sedikit sekali dan hampir tidak ada perusahaan yang dapat menerima pekerja baru, akibatnya para *fresh graduate* tidak memiliki pemasukan yang cukup sehingga hal tersebut bisa mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu mengoptimalkan potensi dirinya kearah yang positif, memiliki kepuasan hidup, memiliki hubungan akrab dan keterikatan dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya, memiliki kontrol diri dan stabilitas emosi, serta mencapai kebahagiaan. Adapun faktor-faktor kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial, umur, gender, status sosial dan ekonomi, religiusitas, dan optimisme. Optimisme merupakan keyakinan individu dalam menghadapi kehidupan diberbagai macam situasi, memiliki pola pikir yang positif bahwa hidupnya akan lebih baik, dan memperoleh hasil yang baik dari apa yang telah diupayakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian penelitian *literature review* dengan mengumpulkan buku-buku, jurnal-jurnal, dan bahan bacaan lainnya yang sesuai dengan topik dan tujuan penelitian saat ini.

Kata Kunci: *fresh graduate*, pekerjaan, pandemi, optimisme, kesejahteraan psikologis

1. Pendahuluan

Pekerjaan adalah sesuatu hal yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Dengan bekerja seseorang akan mendapat upah atau gaji yang nantinya akan dia gunakan untuk membeli kebutuhan pokok sehari – hari. Hurlock (dalam Isnaini dan Lestari, 2015) menyebutkan bahwa tugas perkembangan pada masa dewasa awal tiap individu adalah memenuhi tuntutan lingkungan untuk bekerja, sebagai media untuk mencari nafkah dan mendapatkan status sosial. Banyak mahasiswa lulusan baru atau *fresh graduate* yang memiliki target sukses usia muda dan berharap dapat diterima bekerja di suatu perusahaan yang mereka inginkan setelah mereka lulus kuliah, akan tetapi harapan tidak selalu sesuai dengan kenyataan dan target tidak selalu terrealisasikan. Mustikasari (2018) menyebutkan bahwa harapan *fresh graduate* untuk memiliki pekerjaan dan dapat meniti karir setelah lulus kuliah tidak sesuai dengan kenyataan di lapangan, karena persaingan dan seleksi kerja yang cukup ketat.

Berdasarkan studi pendahuluan pada beberapa mahasiswa *fresh graduate* menunjukkan bahwa belum bekerja membuat mereka merasa khawatir, gelisah, merasa tertekan, bingung harus melakukan apa, lelah karena sudah mencari pekerjaan berkali-kali tetapi tidak ada yang menerima, dan tidak puas dengan hidup mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup mereka seperti; tidak bisa membantu keuangan keluarga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, tidak bisa

jalan-jalan dengan teman karena harus menghemat uang makan dan pengeluaran, yang biasanya dalam satu bulan dapat membeli 2 – 3 pakaian, kini tidak bisa beli sama sekali.

Leahy menyebutkan bahwa menganggur (tidak bekerja) dapat menurunkan kualitas kesehatan mental, kesejahteraan objektif, dan kepuasan hidup individu karena mereka khawatir dengan keadaan finansial (keuangan) mereka (Mustikasari, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa menganggur (tidak bekerja) dapat menyebabkan mahasiswa *fresh graduate* mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, karena mereka memiliki ketidakpuasan dalam menjalani hidup, kesejahteraan objektifnya menurun, tidak dapat memperoleh penghargaan, tidak mampu memenuhi kebutuhan sehari – hari dan mewujudkan sesuatu, serta tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungan atau masyarakat disekitarnya.

2. Kajian Literatur

Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang (Twenge, Martin, dan Campbell, 2018). Kesejahteraan psikologis adalah kunci untuk menjadi sehat secara penuh bagi seseorang dan digunakan untuk memaksimalkan potensi yang ada didalam dirinya (Awaliyah dan Listiyandini, 2017). Menurut Ryff kesejahteraan psikologis adalah kondisi saat seseorang dapat menerima dirinya dengan apa adanya, dapat membangun hubungan akrab dan hangat dengan orang lain, mempunyai kemandirian saat mengalami tekanan sosial, mempunyai kontrol diri dan sosial, serta mengaktualisasikan potensi dalam dirinya (Kartikasari, 2013).

Kesejahteraan psikologis menurut Freire, berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan strategi koping adaptif, dimana mereka yang memiliki skor kesejahteraan psikologis tinggi akan mengembangkan strategi koping adaptif lebih baik (Aulia dan Panjaitan, 2019). Lebih lanjut Eva dan Bisri (2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu merasa bahagia, memiliki kepuasan hidup, dan tidak ada tanda – tanda depresi.

Jadi kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu mengoptimalkan potensi dirinya kearah yang positif, memiliki kepuasan hidup, memiliki hubungan akrab dan keterikatan dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya, memiliki kontrol diri dan stabilitas emosi, serta mencapai kebahagiaan.

Adapun 6 dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan potensi dalam diri (Eva dkk, 2020).

Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff yaitu umur, *gender*, status sosial dan ekonomi, spiritualitas, dukungan sosial, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat, serta pencapaian tujuan hidup (Harpan, 2015). Umur berarti bahwa semakin dewasa seseorang maka pemikirannya tentang hidup lebih positif. Gender atau jenis kelamin berarti bahwa antara perempuan dan laki-laki memiliki tingkat berpikir positif yang berbeda. Status sosial dan ekonomi menunjukkan bahwa semakin baik dan tinggi tingkat status sosial dan ekonomi seseorang, maka akan semakin positif cara berpikirnya, baik terhadap diri sendiri maupun dalam menjalani kehidupan.

Spiritualitas menunjukkan bahwa seseorang lebih sering memiliki pikiran positif terhadap hidup karena mereka merasa terhubung dan dekat dengan pencipta mereka. Seseorang yang menerima banyak dukungan sosial lebih cenderung berpikir positif dan menikmati hidupnya dengan baik. Optimisme berarti bahwa seseorang memiliki keyakinan yang kuat dan positif dalam dirinya dalam menjalani dan menghadapi kehidupan. Seseorang yang memiliki pengendalian emosi yang baik cenderung memiliki kondisi sejahtera dalam dirinya. Seseorang yang memiliki kelekatan dan

hubungan relasi yang hangat dengan orang – orang disekitarnya, lebih cenderung merasa bahwa hidupnya sejahtera dan dapat mencapai tujuan hidupnya.

Seseorang yang berhasil mencapai tujuan hidup maka orang tersebut dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Faktor lainnya yang dapat memunculkan kesejahteraan psikologis seseorang adalah jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian (Eva dkk, 2020).

Orang – orang yang mampu meraih tujuan hidup dan mencapai kesejahteraan psikologis tentu saja memiliki keyakinan yang positif akan hidupnya. Keyakinan dan cara berpikir positif ini disebut juga dengan optimisme. Optimisme adalah rasa percaya dalam diri seseorang yang berkaitan dengan pencapaian hasil yang baik di masa depan (Imtiaz dan Kamal, 2016). Seligman menyebutkan bahwa optimisme merupakan pola berpikir dan model penjabaran secara positif tentang masa depan ketika seseorang sedang memikirkan penyebab adanya pengalaman (Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016). Lebih lanjut, Seligman (dalam Muskerina, 2018) menyatakan bahwa optimisme adalah cara pandang seseorang secara positif, bermakna, dan menyeleruh terhadap segala sesuatu bagi dirinya.

Optimisme menurut Aisyah (2015) merupakan kondisi dimana seseorang meyakini akan adanya kehidupan yang lebih baik dan keyakinan tersebut digunakan sebagai dorongan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Scheier dan Carver (dalam Roellyana, dkk, 2016) mengartikan optimisme sebagai keyakinan dalam diri seseorang terhadap hasil yang baik dari usaha yang dia lakukan sehingga orang tersebut terus berusaha untuk mencapai tujuannya dan mengupayakan hasil yang lebih baik. Ryan dan Dechi (dalam Harpan, 2015) menyebutkan bahwa optimisme berkontribusi dalam pencapaian kesejahteraan dan kebahagiaan hidup seseorang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan keyakinan individu dalam menghadapi kehidupan diberbagai macam situasi, memiliki pola pikir yang positif bahwa hidupnya akan lebih baik, dan memperoleh hasil yang baik dari apa yang telah diupayakan.

Adapun menurut Seligman faktor-faktor yang dapat memunculkan optimisme yaitu 1) Faktor Internal; Kepercayaan Diri, Harga Diri, Akumulasi Pengalaman Diri, Penerimaan Diri, dan Gaya Humor, 2) Faktor Eksternal; Dukungan Sosial dan Lingkungan (Aisyah, 2015). Lebih lanjut Seligman menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek dalam optimisme seseorang yaitu permanensi, pervasivitas, dan personalisasi (Muskerina dkk, 2018). Permanensi berarti cara pandang seseorang terhadap sesuatu berdasarkan waktu, apakah hal tersebut terjadi sementara atau menetap. Pervasivitas berarti cara pandang dua dimensi seseorang bahwa jika dia gagal maka hal tersebut bersifat spesifik, sedangkan jika dia sukses maka hal tersebut bersifat universal. Personalisasi berarti cara pandang seseorang dalam memahami penyebab terjadinya sesuatu hal, seperti misalnya jika dia gagal maka ada faktor eksternal yang mempengaruhi, sedangkan jika dia sukses maka ada faktor internal yang mempengaruhi.

Seseorang yang optimis dalam menjalani hidupnya memiliki ciri-ciri dan karakteristik yaitu tidak mudah terkejut saat menghadapi kesulitan, bergerak dan berusaha untuk memperbaiki diri demi masa depan yang lebih baik, dapat tersenyum dalam kondisi senang maupun susah, mampu untuk mengembangkan potensi dan minat dalam dirinya, mampu menemukan solusi dan memecahkan masalah yang sedang dihadapi, tidak mudah putus asa, yakin bahwa dia mampu mencapai tujuan hidupnya, memiliki pikiran yang positif bahwa kegagalan adalah awal dari sebuah kesuksesan, mampu menerima kondisi diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan dan hal-hal yang tidak bisa dia ubah, serta menebarkan kasih sayang juga rasa peduli terhadap orang – orang disekitarnya.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *literature review*. Metode *literature review* adalah metode penelitian yang dilakukan dengan mengkaji teori dan data dari

penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, buku – buku yang berkaitan dengan topik pembahasan penelitian, dan jurnal – jurnal yang berkaitan atau relevan dengan topik pembahasan penelitian ini. Setelah buku-buku dan jurnal-jurnal dikumpulkan dan dibaca oleh peneliti saat ini, kemudian peneliti melakukan penyimpulan dan atau *me-riview* buku-buku dan jurnal-jurnal tersebut sesuai tujuan penelitian saat ini.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan topik dalam penelitian ini, disebutkan bahwa ada hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Myers menyatakan bahwa seseorang yang memiliki optimisme dalam dirinya akan cenderung lebih banyak senyum, bekerja keras, kreatif, dan pantang menyerah (Harpan, 2015). Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro, dengan hasil sebesar 35% untuk optimisme yang secara efektif dapat mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis dan sebesar 65% disebabkan oleh faktor lain.

Selaras dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Risthathi (2019) menunjukkan bahwa optimisme secara efektif menyumbang adanya kesejahteraan psikologis sebesar 31,3% dan sebesar 68,7% disumbang oleh faktor lain. Lebih lanjut dalam penelitian Harpan (2015) juga menunjukkan bahwa optimisme dan religiusitas memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang sebesar 36,69% dan sebesar 63,31% disebabkan oleh faktor lain.

Perez menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis adalah sikap optimis (Risthathi, 2019). Dalam penelitian Landa, Martos, dan Zafra (dalam Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016) juga menghasilkan hubungan yang positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di Universitas South Of Spain. Dari hasil penelitian Irianti (2020) tentang optimisme dan kesejahteraan objektif pada ibu tunggal menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan seseorang dipengaruhi optimisme orang tersebut, begitu juga kesejahteraan seseorang mempengaruhi sikap optimis seseorang tersebut.

Optimisme dikatakan dapat berpotensi untuk mengatasi dan mencegah munculnya stres karena tekanan serta membuat seseorang berpikiran lebih positif akan masa depan (Imtiaz dan Kamal, 2016), yang meliputi prestasi yang baik, moral yang baik, sikap dan perilaku yang lebih baik, dan cara berfikir dalam menghadapi suatu masalah dengan lebih baik (Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016). Harpan (2015) menyebutkan bahwa optimisme dapat membuat seseorang lebih berusaha, lebih tabah, dan lebih ulet untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik, sehingga usaha ini dapat membuat jiwa seseorang lebih sejahtera dan terbentuklah kesejahteraan psikologis itu.

Maka berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada keterhubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis seseorang, dimana optimisme sebagai salah satu faktor kesejahteraan psikologis seseorang membuat kehidupan orang tersebut menjadi lebih baik. Semakin positif pola pikir dan optimisme seseorang, maka kesejahteraan orang tersebut akan semakin baik. Begitu pula jika seseorang memiliki sikap optimisme yang kurang dan selalu memiliki pikiran negatif, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan menurun.

Rujukan

- Aisyah, S. (2015). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al - Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten. *Skripsi* (dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Arianti, S. (2020). Gambaran Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. *Jurnal Psikoborneo*, 8 (1), 193 – 207.
- Aulia, S., dan Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7 (2), 127 – 134.
- Awaliyah, A., dan Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2), 89 – 101.
- Azmi, Siti Faridah. (2016). Hubungan antara Optimisme dengan Kemampuan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa yang Bekerja *Part Time*. *Skripsi* (dipublikasikan). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Christianto, L. P. (2018). Analisis Psikometri Instrumen Optimisme Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Jurnal Selaras*, 1 (2), 97 – 110.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Prosiding Nasional Psikologi Klinis*, 101 – 112.
- Eva, N., N. Hidayah, & P. Shanti. (2020). *Monograf; Model Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia dan Malaysia*. Malang: FPPsi Universitas Negeri Malang
- Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Empati*, 3 (1), 1 – 18.
- Hermawan, Bayu. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri; Studi Pada *Fresh Graduate* yang Mencari Pekerjaan. *Skripsi* (dipublikasikan). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Imtiaz, Sara., & Kamal, Anila. (2016). Ruminatation, Optimism, and Psychological Well-being Among The Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioral Sciences*, 26 (1), 32 – 50.
- Isnaini, N. S., & Lestari, R. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13 (1), 39 – 50.
- Kartikasari, N. Y. (2013). *Body Dissatisfaction* Terhadap *Psychological Well-being* Pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (2), 304 – 323.
- Khairunnisak. (2019). Hubungan Antara Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Universitas Islam Negeri Ar – Raniry Banda Aceh. *Skripsi* (dipublikasikan). Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar – Raniry Banda Aceh
- Khoirunnisa, Adzmi., & Ratnaningsih, Ika Z. (2016). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5 (1), 1 – 4.
- Muskerina, A., Dkk. (2018). Gaya Humor Terhadap Optimisme Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Philanthropy Journal Of Psychology*, 2 (1), 55 – 68.
- Mustikasari, R. (2018). Efektivitas Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa *Fresh Graduate* yang sedang Mencari Kerja. *Skripsi* (dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Risthathi, Ulfa N. (2019). Hubungan Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Pada Remaja di Panti Asuhan. *Skripsi* (dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Roellyana, S., Dkk. (2016). Peran Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1 (1), 29 – 37.
- Sari, N. A. (2015). *Psychological Well-Being* Pada Kepala Keluarga yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja Oleh Perusahaan Batu Bara Di Desa Bukit Pariaman. *eJournal Psikologi*, 4 (1), 1 – 12.

- Srivastava, S., & Angelo, K. M. (2009). *Optimism, Effects On Relationships*. In H. T. Reis and S. K. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Twenge, Jean M., and Campbell, W. Keith. (2018). Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-being Among Children and Adolescents: Evidence From A Population-Based Study. *Journal Elsevier*, 12, 271 – 283.
- Twenge, Jean M., Gabrielle N. Martin., and W. Keith Campbell. (2018). Decreases in Psychological Well-being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During The Rise of Smartphone Technology. *Journal Emotion*, 18 (6), 765 – 780.
- Wini, N., Dkk. (2020). Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Proyeksi*, 15 (1), 12 – 21.
- <https://www.inews.id/finance/makro/per-agustus-2019-pengangguran-lulusan-universitas-capai-737000-orang> (Online) Diakses pada tanggal 13 Oktober 2020
- <https://um.ac.id/berita/wisuda-spesial-ke-100-um-luluskan-1-401-mahasiswa/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <https://um.ac.id/berita/gelar-wisuda-ke-101-um-luluskan-1-255-mahasiswa/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <http://kemahasiswaan.um.ac.id/pengumuman-pendaftaran-wisuda-ke102-tahun-2020/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <http://kemahasiswaan.um.ac.id/penundaan-pelaksanaan-wisuda-ke-103-universitas-negeri-malang/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <http://kemahasiswaan.um.ac.id/pelaksanaan-wisuda-daring-um-periode-102-103-dan-104-tahun-2020/> (Online) Diakses pada tanggal 1 Desember 2020
- <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari-2020-tingkat-pengangguran-terbuka-tpt-sebesar-4-99-persen.html> (Online) Diakses pada tanggal 13 Oktober 2020
- <https://news.detik.com/kolom/d-4727746/sarjana-menganggur-dan-revolusi-pendidikan-tinggi> (Online) Diakses pada tanggal 13 Oktober 2020