

BAB I

PENDAHULUAN

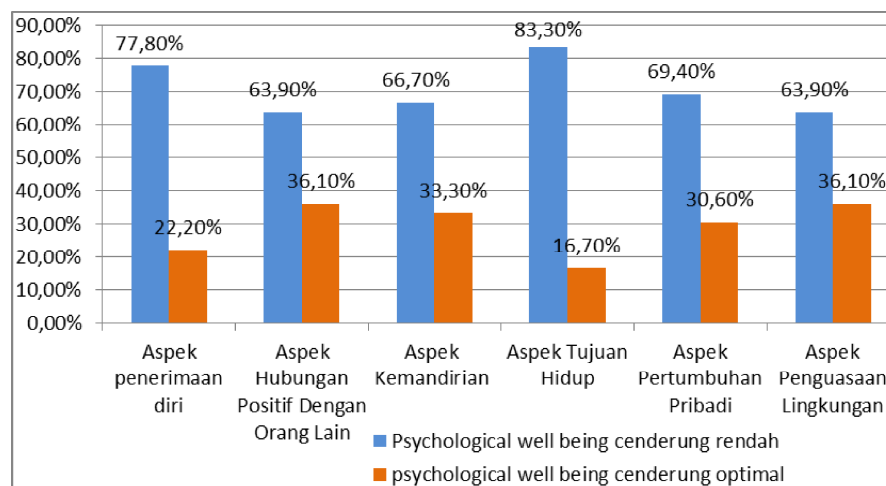
A. Latar Belakang

Seluruh individu tentunya memiliki pemikiran mengenai masa depan tidak terkecuali bagi mahasiswa yang telah lulus dari masa studinya. *Fresh graduate* merupakan individu yang baru saja memiliki gelar atas kelulusan dari jenjang sarjana dan belum berpengalaman untuk bekerja (Sagita *et al.*, 2020). Setiap *fresh graduate* pastinya memiliki pandangan untuk periode kehidupan di masa depan. Dalam meraih kehidupan masa depan pastinya *fresh graduate* mengalami berbagai gangguan kondisi mental seperti menurut, Robbins & Wilner (2001) *fresh graduate* dipandang menjadi periode yang menimbulkan stress, keraguan, kecemasan, panik dan tidak berdaya, namun hal tersebut dapat terhindar dengan adanya *psychological well-being* pada individu. Dalam mempertahankan kondisi mental yang positif *psychological well-being* memegang peran penting, namun penelitian (Putri, *et al* 2024) mendapatkan variabel *psychological well-being* sebesar 39.3% kategori Sedang dan 26.2% kategori rendah. Menurut Sari & Eva (2021), menyebutkan *psychological well-being* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Malang yang mencari pekerjaan memiliki tingkatan yang rendah sebesar 50.340%. Berdasarkan fenomena tersebut masih banyak *psychological well-being* pada *fresh graduate* yang memiliki permasalahan. *Psychological well-being* merupakan pencapaian atas kapasitas psikologis individu serta kondisi saat individu bisa menerima secara utuh, dari segi kelebihan maupun kekurangannya, mempunyai pandangan hidup, meingkatkan hubungan positif dengan individu lain, menjadi mandiri, dapat menguasai lingkungan, dan terus berkembang, Ryff (1995).

Penulis melakukan survei pra penelitian sebagai langkah untuk mengukur tingkat *psychological well-being* pada *fresh graduate* di kota Malang. Beberapa pertanyaan yang diajukan dalam survei tersebut menunjukkan beberapa aspek *psychological well-being* berdasarkan (Ryff,1995). Hasil survei disajikan dalam bentuk diagram batang yang disertai dengan penjelasnya.

Gambar 1

Hasil Survei pra penelitian tingkat *psychological well-being* pada *fresh graduate* di kota Malang.



Hasil survei diatas merupakan hasil dalam survei *psychological well-being* pada *fresh graduate* di kota Malang yang berjumlah 36 responden. Hasil survei mendapatkan 77,80% responden merasa bahwa kekurangan pada diri sendiri telah menghambat kemajuan dalam hal apapun, 63,90% merasa sulit membangun hubungan yang hangat pada orang lain, 66,70% merasa sulit membuat keputusan sendiri, 83,30% merasa sulit mempengaruhi lingkungan ke arah yang positif, 69,40% merasa tidak yakin dengan tujuan hidupnya sendiri, 63,90% merasa tidak memiliki banyak potensi yang perlu dikembangkan. Berdasarkan hasil survei dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *fresh graduate* mengalami masalah *psychological well-being*. *Fresh graduate* seharusnya

mamiliki *psychological well-being*, karena dapat membuat hidup sehat baik secara fisik maupun psikologis, sehingga dapat timbul perasaan senang dalam menjalani kehidupan, akan tetapi masih banyak *fresh graduate* di kota Malang yang bermasalah pada *psychological well-being*.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya *psychological well-being* individu menurut Ryff antara lain gender, usia, spiritualitas, optimisme, status serta dukungan sosial, ekonomi, keintiman dan relasi hangat, pengendalian emosi, dan kesuksesan tujuan hidup (Harpan, 2015). Nastasi dan Borja (2016) menyatakan terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada *psychological well-being* individu yaitu melingkupi riwayat individu, karakteristik, dan pengelolaan diri, sedangkan faktor sosial budaya meliputi hubungan interaksi sosial, nilai budaya, dan praktik interaksi sosial. Menurut, Ryff dan Kayes (1995) menyatakan *psychological well-being* akan bervariasi berdasarkan pengalaman unik yang dimiliki individu, sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut dengan beragam karakteristik individu tersebut.

Dalam Penelitian ini penulis memilih optimisme sebagai variabel bebas (X) yaitu variabel berhubungan dengan *psychological well-being*. Optimisme merupakan sebagian contoh yang berhubungan dengan *psychological well-being* dimana optimisme merupakan keyakinan diri ketika menghadapi berbagai situasi, sehingga mempunyai pemikiran yang positif dalam menghadapi rintangan. Andrea dkk. (2022), menunjukan optimisme mempunyai hubungan positif pada *psychological well-being* di tahap *quater life crisis* saat individu baru berusia dewasa. Perez (2012), penting bagi individu memahami optimisme dapat berpengaruh signifikan dalam *psychological well-being*, sehingga memahami peran terhadap *psychological well-being*. Menurut Harpan *et al.*, (2017)

psychological well-being pada remaja dipengaruhi faktor pusat kendali dan optimisme. Menurut, Kardas *et al.*, (2019) optimisme merupakan suatu faktor yang signifikan dalam meningkatkan *psychological Well-being* pada mahasiswa.

Psychological well-being penting bagi *fresh graduate* agar berkembang menjadi individu yang produktif baik berbagai bidang akademik maupun bidang kehidupan. Dalam kajian psikologi, *fresh graduate* tergolong dalam periode *emerging adulthood*, yaitu periode transisi antara remaja dengan dewasa. Adapun karakteristik paling menonjol yaitu ketidak stabilan (Syed, 2015). Sebagaimana pendapat Robinson, (2018) menyatakan transisi dari lingkungan universitas ke dunia kerja, disertai pencarian pekerjaan yang menantang, dapat memperumit tantangan ketika mempertahankan tingkat harga diri (*self-esteem*), keberlanjutan afek positif, dan kesejahteraan hidup (*well-being*). Menurut, (Furlong, 2019; Miller, 2011) beberapa peneliti menyatakan bahwa *psychological Well-being* pada individu di fase dewasa awal sangat penting serta berbahaya. Terdapat temuan tambahan dalam penelitian Sari dan Eva (2021), disebutkan bahwa sejumlah konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* menjadi hambatan dalam mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal. Berdasarkan permasalahan di atas, *psychological well-being* memberi dampak kepada *fresh graduate*, yaitu perasaan tidak puas dan kecewa pada dirinya. Menjadikan Individu sulit menentukan tujuan hidup, tidak mandiri, sulit bersosialisasi serta merasa tertutup (Ryff, 2014). Penting bagi *fresh graduate* untuk dapat memiliki *psychological well-being* yang optimal agar mudah beradaptasi, mampu menerima kritik negatif, penilaian baik antar individu, berperilaku positif, dan terciptanya keluarga bahagia.

Penelitian Nasution *et al*, (2024) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan pada optimisme dengan *psychological Well-being*. Menurut Risthathi (2019) penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan positif pada optimisme yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Angraini dan Rahardjo (2023) terdapat dampak positif pada *psychological Well-being* pada anak rantau dikarenakan adanya *resilience* dan optimisme. Sedangkan, Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) menyatakan optimisme dan *psychological Well-being* pada mahasiswa Universitas Diponegoro pendidikan dokter Fakultas kedokteran memiliki hubungan yang positif. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap *psychological Well-being*, namun belum ada penelitian yang berfokus untuk meneliti dampak pada *fresh graduate* di kota Malang, dengan begitu penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak *psychological well-being* serta hubungan antara optimisme dengan *psychological Well-being* di kota Malang.

Berdasarkan pengertian di atas serta alasannya, dengan begitu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara optimisme dengan *psychological well-being* pada *fresh graduate* di kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka penulis mengidentifikasi permasalahan utama yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan *psychological well-being* pada *fresh graduate* di kota Malang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran serta hubungan optimisme dengan *psychological Well-being* pada *fresh graduate* di kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini menjadi wawasan mengenai optimisme dan *psychological Well-being* dengan dilakukannya penelitian kepada individu yang belum diteliti sebelumnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu *fresh graduate* dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memebawa manfaat bagi pembaca sekaligus bagi mahasiswa khususnya *fresh graduate* dalam bersikap optimis sebagai upaya menjadi individu yang produktif sehingga meningkatkan *psychological well-being*.