

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Penelitian ini dilangsungkan guna mengetahui Pengaruh *Psychological Well Being* terhadap *Self-Efficacy* pada *Fresh Graduate* yang sedang menghadapi dunia kerja. Penelitian ini dilakukan pada bulan september hingga oktober 2022, dimana masa pandemi covid-19 telah berubah menjadi masa endemi covid-19, dimana sudah diperbolehkan untuk tatap muka dengan mematuhi protokol kesehatan atau anjuran pemerintah yang berlaku untuk meminimalisir penyebaran covid-19. Hal ini membuat *fresh graduate* perlu menyesuaikan diri dari yang sebelumnya segala sesuatu dilakukan serba online menjadi offline atau luar jaringan.

Penelitian ini menggunakan uji regresi, dilakukan menggunakan *SPSS for windows* 16.0 menemukan adanya pengaruh yang signifikan *psychological well being* terhadap *self-efficacy* diperlihatkan oleh nilai koefisien regresi β sejumlah 0,479 serta nilai p sejumlah 0,000 ($<0,05$). Pengaruh dalam penelitian ini bersifat positif yang terlihat dari nilai regresi, di mana hal ini menggambarkan bahwa jika makin tinggi *psychological well being* yang dimiliki, akan menyebabkan semakin tinggi pula *self-efficacy* yang dialami oleh seorang *fresh graduate* dalam usahanya menghadapi dunia kerja.

Hasil penelitian ini selaras pada penelitian yang dilangsungkan Pambajeng & Siswati (2017) mengenai hubungan *psychological well being* dengan *self-efficacy* pada guru bersertifikasi di SMA Negeri Kabupaten Pati, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa tingkat signifikansi korelasi menunjukkan nilai signifikan sebesar $p = 0,000$ ($<0,05$) jadi bisa dikatakan bahwasanya didapatkan hubungan yang signifikan diantara *psychological well being* dengan *self-efficacy*. Hasil penelitian tersebut mendukung hasil uji hipotesis penelitian ini, di mana *psychological well being* dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada *fresh graduate*.

Penelitian Viola (2017) mengatakan terdapat hubungan yang positif antara *psychological well being* dengan *search for work self-efficacy*. Dimensi-dimensi *psychological well being* yaitu kemandirian, penerimaan diri, serta pengembangan

diri memiliki hubungan dengan kepercayaan diri pada dewasa muda, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk secara efektif terlibat dalam pencarian kerja. Hal ini didukung oleh penelitian Alkhatib (2020) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *psychological well being* dengan *self-efficacy*.

Pada penelitian ini terdapat 154 responden yang berasal dari berbagai provinsi diantaranya yaitu provinsi Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Jakarta, Sulawesi, Sumatera, Aceh, Kalimantan Timur, Nusa Tenggara Timur, serta Nusa Tenggara Barat. Ditemukan sebaran data pada variabel *psychological well being* secara umum pada kategori sedang dengan presentase sebesar 42,9% dengan jumlah responden 66 orang, dan variabel *self-efficacy* secara umum berada pada kategori tinggi dengan presentase 46,1% dengan jumlah responden 71 responden. Hal ini menunjukkan bahwa *fresh graduate* dengan kategori *psychological well being* yang sedang, cenderung memiliki *self-efficacy* yang tinggi.

Pada penelitian ini yang dilakukan pada *fresh graduate* yang tidak memiliki pengalaman dalam bekerja dan memberikan sumbangan efektif dari variabel *psychological well being* sebesar 23% di mana dapat diartikan bahwa *psychological well being* mempengaruhi *self-efficacy* sejumlah 23%, sisanya sejumlah 77% diberikan pengaruh oleh faktor dan variabel lainnya. Faktor lainnya yang belum digambarkan pada penelitian ini. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pambajeng (2017) yang dilakukan pada guru SMA Negeri di Kabupaten Pati ditemukan *psychological well being* memberi sumbangan efektif sejumlah 60,4% pada *self-efficacy* serta sisanya sejumlah 39,6% diberikan pengaruh dari sejumlah faktor lainnya.

Pada tabel tabulasi silang ditunjukkan bahwa sebagian besar *fresh graduate* dengan *psychological well being* dengan kategori sedang, disertai dengan *self-efficacy* pada kategori tinggi dengan presentase 24,7% dengan jumlah responden 38 orang, sedangkan *fresh graduate* dengan kategori *psychological well being* yang rendah disertai dengan *self-efficacy* yang sedang dengan presentase 22,7% dengan jumlah responden 35 orang. Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat pengaruh yang positif diantara *psychological well being* dengan *self-efficacy*, sehingga dapat diartikan semakin tinggi *psychological well being* maka *self-efficacy* akan semakin meningkat. Namun, dalam penelitian ini ditemukan tidak sedikit *fresh graduate* yang tidak memiliki pengalaman dalam bekerja memiliki *psychological well being yang rendah*, di mana *fresh graduate* belum memiliki penilaian positif terhadap dirinya sehingga tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya sehingga menyebabkan *fresh graduate* mudah merasa cemas dalam menghadapi sebuah tantangan.

Self-efficacy yang tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki motivasi dalam menghadapi sebuah tantangan, lebih percaya diri, memiliki keispana diri yang baik, serta mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Dalam penelitian Sakitri (2021) ditemukan *fresh graduate* pada generasi saat ini memiliki keunikan dimana *fresh graduate* dinilai mudah cemas dan stress ketika memasuki dunia kerja. Namun *fresh graduate* generasi saat ini memiliki kegigihan dan ekspektasi yang tinggi dalam sebuah organisasi untuk memiliki pengelolaan karir yang dapat membantu *fresh graduate* dalam mewujudkan harapan karier di masa depan. Menurut Bucovetchi, Slusariuc, & Cincalova (2019) *fresh graduate* pada generasi saat ini memiliki semangat kerja dalam meniti karirnya dan akan mengusahakan yang terbaik untuk dapat berkontribusi dengan baik sesuai apa yang dikerjakan.

Amalia (2021) dalam penelitiannya yang dilakukan pada dewasa awal menjelaskan bahwa sejumlah individu mengalami banyak tekanan, mudah panik, senantiasa membandingkan dirinya dengan orang lain, mudah merasa terancam dan tidak bermakna. Namun hal ini tidak akan terjadi bila *fresh graduate* memiliki *psychological well being* yang baik. Individu dengan *psychological well being* yang baik akan mampu memahami diri sendiri, melihat dirinya secara positif, mampu mengontrol emosinya, serta tidak mudah kecewa atas apa yang terjadi didalam dirinya. Sehingga dengan *fresh graduate* mempunyai *psychological well being* yang tinggi maka dirinya tidak akan mudah merasa cemas jika dihadapkan oleh sebuah tantangan atau hambatan yang ada dan *self-efficacy* yang dimiliki semakin baik.

Berdasarkan tingkat pengukuran *psychological well being* yang dimiliki oleh *fresh graduate* secara umum berada pada kategori yang rendah dan sedang. Dapat dilihat pada dimensi penerimaan diri mayoritas berada pada kategori rendah sebesar 57,79%, yang dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu belum memiliki penerimaan diri yang baik dimana individu masih belum bisa menerima dirinya baik dalam segi positif atau negatif dalam dirinya, serta individu mudah kecewa pada apa yang sudah terjadi di dalam kehidupannya atau di masa lalunya. Penelitian Sari dan Eva (2021) mengatakan bahwa *fresh graduate* yang belum bekerja membuat individu tersebut merasa tertekan, khawatir, dan gelisah. Hal-hal yang dirasakan oleh *fresh graduate* yang belum bekerja ini membuat *fresh graduate* sulit untuk menerima keadaan dirinya.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain mempunyai nilai tertinggi pada kategori rendah dengan presentase sebesar 48,70% dimana hal ini menunjukkan bahwa individu tidak mudah percaya dengan orang lain atau lingkungannya, hal ini menyebabkan individu sulit untuk membangun relasi dengan orang lain yang ada disekitarnya. Kurniasari *et. al* (2019) menyatakan bahwasanya individu dengan *psychological well being* yang rendah mengalami kesulitan didalam membangun hubungan dengan orang lain, serta membandingkan diri dengan orang lain.

Pada dimensi kemandirian memiliki presentase tertinggi dengan kategori sedang sebesar 35,06% di mana dalam hal ini individu ketika dihadapkan dengan tekanan sosial individu sulit untuk mengambil keputusan untuk dirinya sendiri, individu relatif memikirkan pendapat dari orang lain, sehingga menyebabkan individu tersebut sulit untuk menyesuaikan diri dengan tekanan sosial yang dihadapinya. Amalia (2021) menjelaskan bahwa individu dengan kemandirian yang rendah sulit untuk mengambil keputusan untuk diri sendiri serta belum mampu memiliki inisiatif dan tidak memiliki keberanian untuk mengambil resiko.

Pada dimensi penguasaan lingkungan memiliki presentase tertinggi pada kategori rendah sebesar 53,24% di mana dalam hal ini individu cenderung menjadi pribadi yang mengikuti lingkungannya, menerima apapun yang terjadi dilingkungannya, tidak tergerak untuk mengubah ataupun memperbaiki hal yang

menurutnya kurang didalam lingkungannya. Individu cenderung menjadi pribadi yang kurang aktif dalam penguasaan lingkungan. Amalia (2021) menjelaskan bahwa individu belum mampu bertindak secara tepat di lingkungannya serta belum menemukan peluang di dalam lingkungannya.

Pada dimensi pengembangan diri memiliki presentase tertinggi pada kategori sedang sebesar 44,8% di mana hal ini menunjukkan bahwa individu belum sepenuhnya menyadari potensi yang dimilikinya, akibatnya individu merasa bahwa dirinya tidak bisa mengembangkan potensi yang dipunyainya, jadi individu tersebut sulit untuk mengembangkan potensi yang dipunyai. Sari dan Eva (2021) menjelaskan bahwa *fresh graduate* yang belum bekerja membuat penurunan kesehatan mental dan kepuasan hidup. Hal ini menyebabkan individu terhambat untuk melihat sesuatu yang dapat dilakukan agar dapat melakukan sesuatu sebagai wujud pengembangan diri.

Pada dimensi tujuan hidup memiliki presentase tertinggi pada kategori rendah sebesar 52,59% di mana hal ini menunjukkan bahwa masih banyak individu yang masih belum mengetahui atau belum melihat adanya tujuan hidup dalam dirinya, atau *fresh graduate* mengalami penurunan semangat dalam mencapai tujuan hidup. Individu cenderung berpasrah dan mengikuti apapun yang akan terjadi. Berdasarkan penelitian Sari & Eva (2021) ditemukan bahwa *fresh graduate* memiliki penurunan kualitas hidup dengan tidak diterima ketika berkali-kali mencari pekerjaan, dan membuat mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka. Hal ini menyebabkan adanya penurunan semangat pada *fresh graduate* dalam mencapai tujuan hidup

Berdasarkan hasil yang didapatkan dapat digambarkan bahwa masih banyak *fresh graduate* mempunyai *psychological well being* yang rendah. Hal ini disebabkan oleh sebesar 85,1% *fresh graduate* masih dalam proses mencari kerja. Dalam hal ini banyak tantangan atau rintangan yang dialami *fresh graduate* dalam mencari kerja. *Fresh graduate* pada penelitian ini adalah *fresh graduate* yang belum memiliki pengalaman dalam bekerja, sehingga menyebabkan responden dalam penelitian ini memiliki tantangan tersendiri dalam menghadapi dunia kerja. Di mana *fresh graduate* pada penelitian ini harus bersaing dengan *fresh graduate*

yang memiliki pengalaman dalam bekerja maupun berorganisasi. Safira (2020, dalam Amalia 2021) juga menjelaskan bahwasanya lulusan sarjana yang belum bekerja mempunyai gambaran *psychological well being* yang rendah, khususnya pada dimensi yang terendah ialah hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup serta kemampuan memahami lingkungan.

Penelitian ini mengarah pada hasil bahwa kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate* dalam usaha menghadapi dunia kerja akan mengikuti pandangan *psychological well being* yang dimiliki individu, jika individu memiliki *psychological well being* rendah, maka *self-efficacy* individu juga akan rendah, sehingga menyebabkan individu tidak siap dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya jika *psychological well being* individu tinggi, maka *self-efficacy* individu juga tinggi sehingga siap untuk menghadapi dunia kerja. *Psychological well being* yang tinggi digambarkan dengan pribadi yang mampu menerima dan mengembangkan dirinya dengan tidak takut akan bahaya, merawat atau mempercantik diri, serta melatih diri dengan mengikuti pelatihan. *Self-efficacy* yang tinggi digambarkan dengan mampu menemukan solusi ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan serta mampu menyampaikan pendapat yang dimiliki.

Pentingnya *psychological well being* bagi *fresh graduate* untuk menghadapi tantangan dalam dunia kerja agar tetap berusaha, tidak mudah stress, khawatir, dan tidak takut dalam menghadapi tantangan. *Psychological well being* yang baik bisa menolong individu untuk tetap berusaha dan berani untuk menghadapi segala resiko yang akan terjadi. Penelitian Robbins & Wilner (2001, dalam Amalia 2021) menjelaskan bahwasanya periode sesudah lulus dari perguruan tinggi dipandang menjadi periode yang menimbulkan stress, keraguan, kecemasan, panik dan tak berdaya yang sesungguhnya tidak perlu terjadi apabila individu tersebut mempunyai *psychological well being*.

Dimensi-dimensi *psychological well being* yang harus dikembangkan *fresh graduate* dalam meningkatkan *self-efficacy* yaitu dimensi tujuan hidup di mana individu perlu menentukan tujuan dalam kehidupannya, tidak berhenti agar senantiasa berupaya serta pantang menyerah untuk meraih tujuan meskipun banyak tantangan, rintangan, atau hambatan yang terjadi dalam kehidupan

individu tersebut. Dalam mencapai tujuan hidup yang tidak selalu berjalan dengan lancar, individu perlu dimensi penerimaan diri, di mana individu perlu menerima pengalaman baik maupun pengalaman yang tidak baik yang dialami oleh individu sendiri (*mastery experience*), individu dapat belajar dari pengalaman yang dimilikinya agar tidak mengalami kegagalan yang sama, sehingga individu lebih yakin dalam menghadapi sebuah tantangan. Dimensi pengembangan diri, di mana jika individu dapat menerima apa yang terjadi dalam dirinya, maka individu tersebut dapat terbuka untuk melakukan hal baru dan tidak takut gagal dalam menghadapi sebuah tantangan yang ada serta tidak mudah merasa cemas. Individu menjadi lebih yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

Selama proses penelitian berlangsung, peneliti menemukan keterbatasan-keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian. Adapun keterbatasan yang ditemukan peneliti selama proses penelitian yaitu:

- a. Data yang didapatkan sebanyak 154 responden belum dapat menggambarkan *fresh graduate* yang ada di seluruh Indonesia, pada penelitian ini lebih menggambarkan di provinsi Jawa Timur terutama di kota Surabaya dan Malang. Peneliti mengalami kesulitan dalam menjagkau responden di luar Pulau Jawa, yang lebih banyak dan lebih bervariasi.
- b. Penjelasan tentang kriteria subjek penelitian yang diperlukan belum spesifik dijabarkan didalam *google form*, sehingga banyak dijumpai subjek yang mengisi kuesioner tidak selaras pada ketentuan penelitian serta terdapat sejumlah subjek yang merasa bingung mengenai kriteria “tidak memiliki pengalaman bekerja”.
- c. Kurangnya data demografi mengenai pengalaman responden selama menjadi mahasiswa atau pengalaman dalam bekerja sebelumnya. Sehingga kriteria responden dalam penelitian ini belum terkontrol dengan baik.

5.2. Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil analisis serta interpretasi pada penelitian ini ialah didapatkan pengaruh positif yang signifikan diantara *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* yang

sedang menghadapi dunia kerja, yang ditunjukkan dari koefisien regresi r sejumlah 0,479 serta nilai p sejumlah 0,000 ($<0,05$). Sehingga memperlihatkan bahwasanya makin tinggi *psychological well being*, menyebabkan makin tinggi pula *self-efficacy* yang di miliki oleh *fresh graduate*.

Nilai sumbangan efektif *psychological well being* terhadap *self-efficacy* ditunjukkan pada nilai *R square*, dimana pada penelitian ini memiliki nilai *R square* sejumlah 0,230 yang memperlihatkan bahwasanya *psychological well being* bisa menjelaskan *self-efficacy* sejumlah 23% sementara sisanya 77% diberikan pengaruh melalui faktor lainnya yang belum diteliti pada penelitian ini seperti: *vicarious experience* dan *verbal persuasion*

5.3. Saran

Sesuai dengan penelitian yang sudah peneliti lakukan, peneliti memberikan saran bagi:

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan untuk mengenal dan meningkatkan *psychological well being* yang dimiliki, terutama dalam meningkatkan dimensi penerimaan diri seperti tidak merasa insecure, menguatkan kelebihan, dan menerima kekurangan diri. Mahasiswa juga harus membangun hubungan positif dengan orang lain seperti menambah pergaulan dengan mahasiswa luar Universitas dan berkenalan dengan petinggi perusahaan. Penguasaan lingkungan juga penting agar mahasiswa dapat memilih pekerjaan yang sesuai dengan passionnya, berani mengemukakan opini, dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Semua hal ini sangat penting agar mahasiswa mampu menentukan tujuan hidup terutama saat memasuki dunia kerja.

2. Bagi Partisipant

Disarankan untuk tidak mudah merasa cemas dan takut terhadap dunia kerja, melainkan berusaha mengembangkan kemampuan diri dengan mengikuti seminar atau bursa kerja. Tidak mudah menyerah dalam

menghadapi tantangan persaingan dalam dunia kerja juga merupakan hal yang penting dimiliki partisipan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan agar lebih mempersiapkan *fresh graduate* dalam memasuki dunia kerja dengan memberikan program yang ditujukan untuk mengenali diri sendiri dan mengenali lingkungan atau dunia kerja. Agar *fresh graduate* memiliki kondisi psikologis yang baik sehingga dapat lebih siap dalam mengambil resiko dan tantangan yang terjadi saat memasuki dunia kerja untuk mencapai tujuan hidup yang ditentukan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar melakukan penelitian pada faktor lain diluar penelitian ini. Disarankan juga untuk memperbanyak responden, menambah data responden dalam penelitian, memspesifikkan dunia kerja yang dimaksudkan, apakah bekerja pada perusahaan atau bekerja sendiri dengan membuka bisnis dan sebagainya, serta memperhatikan persebaran data dalam penelitian agar data yang didapatkan lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyanto, N. (2020). Hubungan dimensi kepribadian the big five personality dengan tingkat kesejahteraan psikologis narapidana. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 105–116.
- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138–152.
- Amalia, S., & Pratitis. (2021). *Hubungan psychological well being dan self efficacy dengan quarter life crisis pada dewasa awal (Doctoral dissertation)*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Baldonado, A. M. (2018). Leadership and gen Z: motivating gen Z workers and their impact to the future. *International Journal of Managerial Studies and Research*, 6(1), 56–60.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- BPS. (2021). Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Provinsi Jawa Timur (Persen), 2019-2021. *Jatim.bps.go.id*. Retrieved April 24, 2022, from <https://jatim.bps.go.id/indicator/6/54/1/tingkat-pengangguran-terbuka-tpt-provinsi-jawa-timur.html>
- Bucovetchi, O., Slusariuc, G. C., & Cincalova, S. (2019). Generation Z –Key Factor for Organizational Innovation. *Quality-Access to Success*, 20, S3, 25–30.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Dewi, P. E. P., & Dewi, I. G. A. M. (2015). Pengaruh Self-Efficacy dan Motivasi Kerja Pada Kepuasan Kerja Karyawan Happy Bali Tour & Travel Denpasar. *Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 9.
- Dialeksis. (2021). Jumlah sarjana di Indonesia naik tiga kali lipat dibandingkan 2010. *Suara.com*. Retrieved April 24, 2022, from <https://www.suara.com/partner/content/dialeksis/2021/07/09/141959/jumlah-sarjana-di-indonesia-naik-tiga-kali-lipat-dibandingkan-2010>
- Hidayat, R. (2017). Peningkatan aktivitas komunikasi interpersonal dalam organisasi melalui perbaikan efikasi diri, kepemimpinan dan kekohesifan tim. *Kelola. Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 161–170.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological wellbeing: evidence regarding its causes and

- consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 137–164.
- Jobplanet. (2017). Siapa saja yang dimaksud dengan fresh graduate? *Jobplanet.com*. Retrieved April 24, 2022, from <http://blog.id.jobplanet.com/siapa-saja-yang-dimaksud-dengan-fresh-graduate/>
- Johannes, S., & Munoz. (2021). A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological wellbeing. *BMC Public Health*, 21(104).
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52–58.
- Lianto, L. (2019). Self-efficacy: A brief literature review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55–61.
- Lodjo, F. S. (2013). Pengaruh pelatihan, pemberdayaan dan efikasi diri terhadap kepuasan kerja. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 1(3).
- Mahya, A. J., & Widowati, W. (2021). Analisis pengaruh angka harapan lama sekolah, rata-rata lama sekolah, dan pengeluaran per kapita terhadap indeks pembangunan manusia. *Prismatika. Jurnal Pendidikan dan Riset Matematika*, 3(2), 126–139.
- Mokosolang, C., Prang, J., & Mananohas, M. (2015). Analisis heteroskedastisitas pada data cross section dengan white heteroscedasticity test dan weighted least squares. *d’CARTESIAN: Jurnal Matematika dan Aplikasi*, 4(2), 172–179.
- Muhson, A., Wahyuni, D., Supriyanto, S., & Mulyani, E. (2012). Analisis relevansi lulusan perguruan tinggi dengan dunia kerja. *Jurnal Economia*, 8(1), 42–52.
- Nurjanah, A. S. (2020). Kecemasan mahasiswa fresh graduate dalam melamar pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35–38.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual*. New York: Open University Press.
- Pambajeng, H., & Siswati. (2017). Hubungan antara psychological well being dengan efikasi diri pada guru bersertifikasi di sma negeri kabupaten pati. *Jurnal Empati*, 6(3), 110–115.
- PDDikti Kemendikbud. (2020). *Statistik pendidikan tinggi*. Jakarta: Setditjen Dikti.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.

- Prisrilia, A. B., & Widawati, L. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap kesiapan kerja lulusan baru di kota bandung pada masa pandemi covid-19. *In Bandung Conference Series: Psychology Science, 1*(1), 12–18.
- Pusparisa, Y. (2021). BPS: Sarjana yang Menganggur Hampir 1 Juta Orang pada Februari 2021. *Databoks.katadata.co.id*. Retrieved April 24, 2022, from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/31/bps-sarjana-yang-menganggur-hampir-1-juta-orang-pada-februari-2021>
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa univeristas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul, 12*(1).
- Robbi, I. (2022). Peluang serapan tenaga kerja di jawa timur setelah pandemi covid-19. *Jurnal Ketenagakerjaan, 17*(1).
- Rosali, E. S., Darmawan, D., & Ningsih, M. P. (2021). Kajian efikasi diri mahasiswa pada pembelajaran daring di era pandemi covid-19. *Geoducation, 2*(2).
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga, 6*(2), 75–86.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherpsychosom, 83*, 10–28.
- Sagita, M. P., Hami, A. E., & Hinduan, Z. R. (2020). Development of indonesian work readiness scale on fresh graduate in indonesia. *Jurnal Psikologi, 19*(3), 297–314.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi! *In Forum Manajemen, 35*(2), 1–10.
- Saputri, S. N. E. (2020). *Pengaruh self-efficacy dengan kesiapan kerja pada sarjana fresh graduate*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sari, A. M., Sari, D. F., & Wibawani, S. (2020). Penerapan Konsep Walkability Dalam Mendukung Kota Surabaya Sebagai Kota Metropolitan yang Produktif dan Berkelanjutan. *Public Administration Journal of Research, 2*(3).
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: sebuah literature review. *In Seminar Nasional Psikologi UM, 1*(1), 143–148.
- Schneider, T., & Gibson. (2021). Factors mediating the psychological well-being of healthcare workers responding to global pandemics: A systematic review. *Journal of Health Psychology, 1*(22).
- Sejati, N. W., & Prihastuty, R. (2012). Tingkat kecemasan sarjana fresh graduate

menghadapi persaingan kerja dan meningkatnya pengangguran intelektual. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 129–133.

- Sertifikasiku. (2021). Faktor Penyebab Fresh Graduate Banyak Pengangguran. *Sertifikasiku.com*. Retrieved April 24, 2022, from <https://sertifikasiku.com/faktor-penyebab-fresh-graduate-banyak-pengangguran/>
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5–16.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanti, T. (2015). Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1.
- Sutopo, O. R., & Meiji, N. H. P. (2017). Kapasitas refleksif pemuda dalam transisi menuju dunia kerja. *Jurnal Sosiologi Walisongo*, 1(1), 1–16.
- Viola, M. M., Musso, P., Ingoglia, S., Coco, A. L., & Inguglia, C. (2017). Relationships between career indecision, search for work self-efficacy, and psychological well-being in Italian never-employed young adults. *Europe's journal of psychology*, 13(2), 231.
- Wardani, Mardathillah, Singh, & A. (2020). *Aplikasi Psikologi Positif Pendidikan, Industri, dan Sosial*. PT Nasya Expanding Management.
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji persyaratan analisis*. Lumajang: Klik Media.
- Widi, S. (2022). Generasi Z indonesia paling stress dibandingkan X dan Milenial. *Dataindonesia.id*. Retrieved November 19, 2022, from <https://dataindonesia.id/ragam/detail/generasi-z-indonesia-paling-stres-dibandingkan-x-dan-milenial>
- Zwagery, R. V. (2020). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa pandemi covid 19. *Temu Ilmiah Nasional*, 1(1).