

**PERAN OPTIMISME TERHADAP *FUTURE ANXIETY*  
PADA *FRESH GRADUATE***



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi**

**OLEH**

**SHAFIRA ALDIA MAHARANI**

**04041182025008**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PERAN OPTIMISME TERHADAP *FUTURE ANXIETY* PADA *FRESH GRADUATE***

**SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**SHAFIRA ALDIA MAHARANI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 24 Oktober 2024

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I

Pembimbing II

Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy

Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog

NIP. 198409222018032001

NIP. 198703192019032010

Penguji I

Penguji II

Sayang Ajeng Mardhiyah S.Psi., M.Si

Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si

NIP. 1978052112002122004

NIP. 199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Kamis, 24 Oktober 2024



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 1978052112002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**UJIAN SKRIPSI**

Nama : Shafira Aldia Maharani  
NIM : 04041182025008  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Kedokteran  
Judul Skripsi : Peran Optimisme terhadap *Future Anxiety* pada *Fresh Graduate*

Indralaya, 15 Oktober 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy  
NIP.198409222018032001



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP.197805212002122004

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya, Shafira Aldia Maharani, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 24 Oktober 2024



Shafira Aldia Maharani  
NIM. 04041182025008

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat, kemudahan dalam segala hal, dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan nikmat kesehatan, kemudahan, rahmat dan karunianya sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bunda dan Ayah. Terima kasih atas rasa cinta, kepedulian, pengorbanan, jerih payah dan doa-doa yang selalu diberikan sehingga peneliti mampu menghadapi kesulitan yang ada. Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, perlindungan dan Rahmat-Nya untuk ayah dan bunda. Berkah dan sehat selalu bunda dan ayah.
3. Sahabat-sahabat sudah menemani peneliti saat kesulitan dan turut membantu dalam memberikan dukungan kepada peneliti saat suka maupun duka.

## HALAMAN MOTTO

*“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apa pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur.”*

(QS. An-Nahl: 78)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul “Peran Optimisme terhadap *Future Anxiety* pada *Fresh graduate*”.

Dalam penyusunan proposal ini, peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti sehingga laporan ini dapat selesai tepat waktu sebagaimana mestinya. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan Dosen Penguji I.
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan Dosen Pembimbing Skripsi II.
5. Bapak Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penguji II
6. Ibu Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy., selaku Dosen Pembimbing Skripsi I.
7. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

8. Keluarga dan teman-teman Psikologi *Owlster Fighter* yang telah menemani peneliti dari awal perkuliahan dan memberikan banyak dukungan selama proses perkuliahan.
9. Sahabat-sahabat peneliti yang telah memberikan masukan dan dukungan serta menemani peneliti selama proses mengerjakan skripsi yaitu Debby, Giffa, Indri, Dea, Raisha, Silmi, Dinda, Pio, Irpan, Merry, Echi, dan Nadya
10. Seluruh partisipan yang sudah bersedia mengisi kuesioner peneliti dan membantu peneliti dalam proses pengambilan data

Peneliti juga menyadari bahwa proposal yang peneliti susun masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Demikian proposal penelitian ini peneliti buat dengan harapan dapat bermanfaat bagi kita semua.

Indralaya, 24 Oktober 2024

Penyusun,

Shafira Aldia Maharani

NIM. 04041182025008

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis.....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>20</b>
A. <i>Future Anxiety</i> .....	<b>20</b>
1. Definisi <i>Future Anxiety</i> .....	20
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Future Anxiety</i> .....	21

3. Dimensi-dimensi <i>Future Anxiety</i> .....	23
B. Optimisme .....	<b>25</b>
1. Definisi Optimisme .....	25
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme.....	26
3. Dimensi-dimensi Optimisme.....	28
C. Peranan Optimisme terhadap <i>Future anxiety</i> pada <i>Fresh graduate</i> .....	<b>31</b>
D. Kerangka Berpikir .....	<b>34</b>
E. Hipotesis Penelitian.....	<b>34</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	<b>35</b>
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	<b>35</b>
1. <i>Future Anxiety</i> .....	36
2. Optimisme .....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	<b>37</b>
1. Populasi .....	37
2. Sampel .....	37
3. Teknik Pengambilan Sampling.....	38
D. Metode Pengambilan Data .....	<b>39</b>
1. Skala <i>Future Anxiety</i> .....	40
2. Skala Optimisme .....	40
E. Validitas dan Reliabilitas .....	<b>41</b>
1. Uji Validitas .....	41
2. Uji Reliabilitas.....	42
F. Metode Analisis Data.....	<b>42</b>
1. Uji Asumsi .....	43

2. Uji Hipotesis.....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Orientasi Kanchah .....	45
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	47
C. Hasil Penelitian.....	59
D. Hasil Analisis Tambahan .....	67
E. Pembahasan.....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran.....	82
C. Batasan Penelitian .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Butir Pertanyaan .....	40
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Future Anxiety</i> .....	40
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Optimisme</i> .....	41
Tabel 4.1 Distribusi <i>Future Anxiety</i> Setelah Uji Coba .....	50
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Future Anxiety</i> .....	51
Tabel 4.3 Distribusi <i>Optimisme</i> Setelah Uji Coba .....	53
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Optimisme</i> .....	53
Tabel 4.5 Tanggal Penyebaran Skala Uji Coba ( <i>try out</i> ) .....	56
Tabel 4.6 Tanggal Penyebaran Skala Penelitian .....	59
Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Responden Penelitian .....	60
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Responden Penelitian .....	60
Tabel 4.9 Deskripsi Domisili Responden Penelitian .....	61
Tabel 4. 10 Deskripsi Pendidikan Terakhir Responden Penelitian .....	61
Tabel 4.11 Deskripsi Asal Fakultas Responden Penelitian .....	62
Tabel 4.12 Deskripsi Lama Masa Tunggu Responden Penelitian .....	63
Tabel 4.13 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik .....	63
Tabel 4.14 Formulasi Kategorisasi .....	64
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi <i>Future Anxiety</i> .....	64
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi <i>Optimisme</i> .....	65
Tabel 4.17 Uji Normalitas Variabel Penelitian .....	66
Tabel 4.18 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian .....	66
Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis Penelitian .....	67

<b>Tabel 4.20 Hasil Uji Beda Tingkat Optimisme terhadap <i>Future Anxiety</i> Pada Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 4.21 Hasil Perbedaan Optimisme dan <i>Future Anxiety</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Tingkat Optimisme terhadap <i>Future Anxiety</i> pada Subjek Berdasarkan Usia .....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Tingkat Optimisme terhadap <i>Future Anxiety</i> pada Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....</b>	<b>70</b>
<b>Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Tingkat Optimisme terhadap <i>Future Anxiety</i> berdasarkan Lama Masa Tunggu Setelah Lulus .....</b>	<b>71</b>
<b>Tabel 4.25 Deskripsi Data Sumbangan Efektif .....</b>	<b>72</b>
<b>Tabel 4.26 Sumbangan Efektif Optimisme .....</b>	<b>72</b>
<b>Tabel 4.27 Hasil Uji <i>Mean</i> Variabel <i>Future Anxiety</i> .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	97
LAMPIRAN B.....	106
LAMPIRAN C.....	116
LAMPIRAN D.....	123
LAMPIRAN E.....	142
LAMPIRAN F.....	148
LAMPIRAN G.....	154
LAMPIRAN H.....	157

# PERAN OPTIMISME TERHADAP *FUTURE ANXIETY* PADA *FRESH GRADUATE*

Shafira Aldia Maharani<sup>1</sup>, Yeni Anna Appulembang<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*

Populasi dalam penelitian ini adalah *fresh graduate*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 237 orang *fresh graduate* yang sedang aktif mencari kerja serta belum memiliki pekerjaan dan sebanyak 50 responden untuk uji coba (*try out*). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang mengacu pada dimensi *future anxiety* dari Zaleski (1996) dengan nilai reliabilitas 0.809 serta dimensi optimisme dari Seligman (2008) dengan nilai reliabilitas 0.894. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diketahui nilai signifikansi adalah sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai *R Squared* adalah sebesar 0.408. Hal tersebut menunjukkan bahwa optimisme memiliki peran terhadap *future anxiety* secara signifikan sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Sumbangan efektif optimisme terhadap *future anxiety* sebesar 40.8%.

**Kata kunci:** *Fresh Graduate, Optimisme, Future Anxiety.*

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy  
NIP. 198409222018032001

  
Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010



Mengetahui,  
Ketua Bagian Psikologi

  
Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197805212002122004

## **THE ROLE OF OPTIMISM TOWARDS FUTURE ANXIETY IN FRESH GRADUATE**

**Shafira Aldia Maharani<sup>1</sup>, Yeni Anna Appulembang<sup>2</sup>**

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the role of optimism on future anxiety in fresh graduate. The hypothesis in this study is that there is a role of optimism on future anxiety in fresh graduate.*

*The population in this study were fresh graduate. The number of samples in this study was 237 fresh graduate currently seeking a job and not obtained job yet and 50 respondents for the trial (try out). Sampling in this study used a purposive sampling technique. This study used a measuring instrument that refers to the future anxiety dimension of Zaleksi (1996) with a reliability value of 0.809 and the optimism dimension of Seligman (2008) with a reliability value of 0.894. Data analysis in this study used a simple regression analysis technique.*

*Based on the results of the simple regression analysis, the significance value is 0.000 ( $p < 0.05$ ) and the R Squared value is 0.408. This shows that optimism has a significant role in future anxiety so that the hypothesis in this study can be accepted. The effective contribution of optimism to future anxiety is 40.8%*

**Keywords:** *Optimism, Future Anxiety, Fresh Graduate.*

---

<sup>1</sup>Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

<sup>2</sup>Lecture of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Menyetujui.

Dosen Pembimbing I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy  
NIP. 198409222018032001

Dosen Pembimbing II



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010

Mengetahui,  
Ketua Bagian Psikologi



Savang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197805212002122004

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Saat ini dunia telah dihadapkan dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat sehingga mengubah tatanan dunia kerja, seperti kemajuan di bidang *artificial intelligence* yang membuka peluang baru sekaligus tantangan baru dalam dunia kerja (Haryanto, 2023). Perkembangan teknologi yang tengah dihadapi dinamakan revolusi industri 4.0 yang menggabungkan informasi dan teknologi komunikasi dalam bidang industrinya, sehingga mengakibatkan tergantinya sumber daya manusia dengan penggunaan mesin berteknologi (Purba, Yahya & Kom, 2021). Selain itu, dalam dunia kerja revolusi 4.0 menyebabkan beberapa perubahan yakni, muncul pekerjaan baru, perubahan pada pekerjaan yang sudah ada, adanya tuntutan untuk memiliki keterampilan yang berbeda, pekerjaan dituntut untuk fleksibel dan kemudahan untuk menambah *skill* (Hidayati, 2024).

Ciri utama dari industri 4.0, yakni sistem produksi cerdas dimana pabrik-pabrik memproduksi secara cepat dan tepat ditargetkan untuk konsumen, membangun hubungan jaringan global antar negara atau bahkan benua, para produsen harga membuat produk yang mengutamakan kualitas dan kepuasan pelanggan, dan percepatan manufaktur (Wibowo, 2023). Revolusi industri 4.0 juga berdampingan dengan perkembangan *society* 5.0, dimana manusia memiliki peran untuk mengembangkan dan memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup

manusia itu sendiri (Haidar, 2023). Ada dua hal yang harus dipersiapkan dalam menghadapi era revolusi 4.0 dan *society* 5.0, yakni adaptasi dengan mengetahui perkembangan dari generasi ke generasi, serta kompetisi untuk bersaing yang memerlukan beberapa *skill*, seperti berpikiran kritis, kreatif dan inovatif serta memiliki kemampuan *problem sloving* yang baik (Aisyah, Kurniati, Rosmiaty & Maidah, 2023).

Perkembangan teknologi membuat perusahaan ingin meningkatkan produktivitasnya, dengan adanya teknologi yang tepat suatu perusahaan dapat menyelesaikan proses produksi dengan tepat waktu, jumlah produksi yang lebih banyak serta dapat menghemat bahan baku (Ningsih, 2024). Lebih lanjut Ningsih (2024), juga menjelaskan dengan semakin majunya teknologi yang digunakan dalam perusahaan akan mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk produksi, sehingga jumlah tenaga kerja yang dibutuhkan juga berkurang. Terdapat contoh perusahaan yang telah mengembangkan teknologi digitalisasi yakni PT X, yang saat ini mulai melakukan digitalisasi dari mulai hulu, pengolahan hingga bagian pemasaran (Putra, 2023). Pada bagian pemasaran, saat ini perusahaan tersebut mengeluarkan suatu aplikasi yang dapat memonitoring pihak mana saja yang berhak untuk menerima BBM bersubsidi (Muliawati, 2023). Dengan adanya transformasi digital ini PT X bertujuan untuk dapat mengurangi biaya, meningkatkan produktivitas perusahaan dan juga mendorong keberlanjutan bisnis agar semakin berkembang (Muliawati, 2023).

Selain perusahaan yang mengembangkan digitalisasi, terdapat bidang pekerjaan yang juga berkembang di era teknologi saat ini, yakni *digital marketing* yang melibatkan penggunaan internet serta teknologi atau jaringan apapun untuk mempromosikan suatu produk untuk mencapai tujuan pemasaran (Faradilla, 2024). Lebih lanjut Faradilla (2024) juga menjelaskan manfaat dari digital marketing, berupa penargetan konsumen yang lebih sesuai, dapat melakukan evaluasi strategi berdasarkan data, menjangkau ke semua pasar, tidak banyak biaya yang dikeluarkan, dan dapat meningkatkan reputasi *brand*. Selain itu, ada bidang seni grafis yang juga berkembang ditengah banyaknya teknologi saat ini, dimana para *graphic designer* harus mampu untuk menciptakan *visual design* menggunakan *software* komputer (Jessica, 2023), Lebih lanjut Jessica (2023) juga menambahkan keuntungan menjadi *graphic designer* berupa mendapatkan kesempatan kerja yang tidak terbatas dan tidak memerlukan biaya yang besar.

Adanya perusahaan dan bidang pekerjaan yang mulai melakukan transformasi digital, membuat saat ini masyarakat tengah memasuki era *volatility, uncertainty, complexity* dan *ambiguity* (VUCA), dengan ketidakpastian menjadi salah satu karakteristik utama yang menjadi ciri dari era saat ini (Perwira, 2022). Ketidakpastian yang terjadi di era digital berupa cepatnya perkembangan teknologi informasi yang mempengaruhi aspek kehidupan sosial hingga ekonomi (Chen & Tian, 2022). Dalam sektor ekonomi, kehadiran teknologi saat ini dapat menurunkan penyerapan tenaga kerja yang disebabkan adanya pergantian manajer sumber daya manusia untuk meningkatkan efisiensi dan inovasi suatu perusahaan (Rachmadana, Putra & Difinubun, 2022). Keadaan ketidakpastian ini sering kali membuat para

*fresh graduate* cemas untuk menata karir masa depan mereka (Tampubolon & Mulyana, 2024).

Perkembangan teknologi industri yang begitu pesat menyebabkan pelamar harus memiliki *skill* dan keahlian yang canggih, sehingga dapat mengimbangi laju perkembangan teknologi (Chalid, 2021). Hal ini juga dirasakan oleh seorang lulusan baru yang akan masuk dengan dunia kerja, dimana ia belum mendapatkan pekerjaan walaupun sudah melamar hingga 70-90 perusahaan (Jayanti, 2023). Lebih lanjut Jayanti (2023), mengatakan bahwa ada lowongan kerja yang meminta banyak keahlian dari pelamar misalnya seperti, desain, *content writing* serta *live streaming*. Banyak keahlian yang dibutuhkan membuat pencari kerja termasuk *fresh graduate* dituntut untuk terus berkembang mengikuti kemajuan teknologi dan mengikuti persaingan dalam mencari pekerjaan yang semakin ketat (Tadanugi, 2023).

Mahasiswa yang baru menyelesaikan pendidikan perguruan tingginya baik itu pada jenjang diploma maupun sarjana disebut dengan *fresh graduate* (Suciningrum, Paramita, & Wiradendi, 2023). *Fresh graduate* adalah mahasiswa yang telah lulus dan mendapatkan gelarnya serta rata-rata berusia dibawah 25 tahun (Saputra, 2014). Sejalan dengan pendapat Mustikasari (2018), menyatakan bahwa usia rata-rata *fresh graduate* di Indonesia adalah 20-25 tahun. Selain itu, menurut redaksi yang dibuat oleh Oliver (2022) dikutip dari laman Prospects UK, *fresh graduate* adalah individu yang telah menyelesaikan pendidikannya selama 1-2 tahun.

*Fresh graduate* yang baru lulus mempunyai tugas untuk memulai perjalanan karirnya untuk mengaplikasikan keahlian dan ilmu yang telah dipelajari (Mustikasari, 2018). Tantangan utama bagi para *fresh graduate* adalah fase pencarian pekerjaan (Relendesang dan Lombogia, 2024). Namun, dalam survei angkatan kerja nasional menyebutkan bahwa jumlah pengangguran di Indonesia banyak didominasi oleh generasi Z yang lahir tahun 1997-2012 (Harahap, 2024). Menurut survei Badan Pusat Statistik, jumlah pengangguran terbuka di Indonesia per Agustus 2023 berada diangka 7,86 juta dan sekitar 945.413 merupakan lulusan sarjana dan diploma.

*Fresh graduate* yang mengalami ketatnya persaingan kerja, serta melihat para alumni pun kesulitan untuk mendapat pekerjaan akan semakin cemas untuk menghadapi kehidupan masa depannya (Hammad, 2016). Selain itu, tingginya persaingan didunia kerja menyebabkan *fresh graduate* ragu untuk memulai karirnya, sehingga individu mengurungkan niat untuk melamar pekerjaan (Novitasari & Yuliatwati, 2019). *Fresh graduate* pun merasa cemas karena adanya ekspektasi yang tinggi dari orang tua untuk segera mendapatkan pekerjaan dan adanya kondisi lingkungan yang sudah merasakan sulitnya mencari kerja (Muqarrama, Razak & Hamid, 2022). Selain itu perusahaan pun memiliki banyak persyaratan sehingga menyulitkan *fresh graduate* untuk melamar pekerjaan (Rachmady dan Aprilia, 2018).

Individu perlu untuk meningkatkan kemampuan untuk menghadapi persaingan dalam dunia kerja, hal ini disebabkan oleh perkembangan teknologi yang

mengharuskan perusahaan untuk mendapatkan kualitas tenaga kerja yang sesuai dengan kebutuhan perusahaan tersebut (Putra & Handoyo, 2018). Penguasaan dalam bidang teknologi dapat membantu individu dalam mencari informasi pekerjaan dan mengikuti pelatihan pengembangan *skill* (Nurjanah, 2018). Sehingga, saat ini untuk dapat menarik perhatian HRD, *fresh graduate* perlu untuk memiliki *skill* berupa *problem solving*, mampu beradaptasi dan fleksibel, memiliki kemampuan menganalisis berbagai macam informasi, komunikasi, kerja sama dengan tim, dapat menguasai bahasa asing dan memahami dasar-dasar penggunaan *software* komputer (Lim, 2024). Selain itu, menurut Adieb (2023) terdapat beberapa *skill* yang harus dikuasai oleh *fresh graduate* untuk mendapatkan pekerjaan, yakni kemampuan memecahkan masalah, kreatif dan inovatif, komunikasi, kemampuan manajerial, berpikir kritis dan kemampuan bekerja sama.

Kemampuan-kemampuan *soft skill* dan *hard skill* dapat diperoleh dari *Fresh graduate* yang mengikuti kegiatan organisasi semasa kuliah (Arintya, 2021). *Soft skill* yang diperoleh dari pengalaman berorganisasi berupa komunikasi, kerja sama, kemampuan adaptasi dan manajemen waktu (Kasih, 2021). Selain itu, Pelatihan *hard skill* bagi *fresh graduate* dapat diperoleh dari pelatihan K3, pelatihan *microsoft*, maupun pelatihan dari lembaga berlisensi lainnya (Sijabat, Iyan, Azzahra, Fauzia, Aprilia, Fitria & Sari, 2024). Sebagai contoh, *fresh graduate* yang memiliki sertifikasi dari BNSP (Badan Nasional Sertifikasi) akan lebih siap untuk memasuki dunia kerja dan bersaing dengan *fresh graduate* lain, lebih lanjut ara yang merupakan lulusan sarjana pemasaran digital yang mengikuti program pelatihan

yang terakreditasi BNSP, sehingga membuat ia lebih banyak mendapatkan peluang untuk menjelajahi karirnya dan mendapatkan gaji yang tinggi (Amalia, 2024).

*Fresh graduate* juga memiliki pemikiran negatif mengenai dirinya saat ingin memasuki dunia kerja, sehingga individu meyakini bahwa keterampilan yang dimiliki tidak cukup untuk melamar suatu pekerjaan (Juniarti, Saleh, Akbar, Chaniago & Yulistia, 2024). Selanjut dengan penelitian Nurjanah (2018) menunjukkan bahwa *fresh graduate* merasa cemas saat ingin melamar kerja karena kurang memiliki kemampuan yang sesuai dan kurang informasi mengenai pekerjaan. Hasil penelitian Chalid (2021), menemukan bahwa *fresh graduate* kurang mengikuti pelatihan dibidang tertentu sehingga *fresh graduate* tidak memiliki sertifikasi pelatihan sebagai penambah nilai untuk melamar pekerjaan. Individu yang tidak memiliki keyakinan akan kemampuan untuk mencapai tujuan merupakan individu yang rentan memiliki *future anxiety* (Zaleski, 1996). Individu yang merasa kurang yakin telah memiliki bekal untuk memenuhi standar dunia kerja akan merasa cemas dan lebih mudah menyerah ketika gagal serta kehilangan peluang untuk dapat pekerjaan (Rizki & Pasaribu, 2021).

Firmansyah, Dwi, dan Saifudin (2022) yang menyebutkan *fresh graduate* akan menghadapi perasaan kekhawatiran karena tidak dapat mengontrol ataupun memprediksi kejadian yang akan datang. Hal ini berkaitan dengan definisi *future anxiety* dari Zaleski (1996) yang menyebutkan bahwa *future anxiety* mengacu pada keadaan ketakutan, ketidakpastian dan kekhawatiran akan perubahan yang tidak diinginkan atau yang tidak diharapkan terjadi di masa depan. Lebih lanjut Zaleski

(1996) juga menyebutkan, ketakutan akan masa depan ini dapat mencakup berbagai ancaman yang diantisipasi termasuk ancaman fisik atau ancaman emosional, ancaman ini bervariasi dalam hal tingkat keparahan, dan kecemasan di masa depan dapat mencakup ketakutan individu akan kegagalan dalam mencapai tujuan dan aspirasinya. Zaleski (1996) menyebutkan terdapat 2 dimensi dari *future anxiety* yakni *cognitive* yakni individu cenderung memblokir pemikiran mengenai masa depan dan hanya fokus pada masa lalu atau masa kini dan *behavioral* yakni individu cenderung menarik diri dari hal-hal yang beresiko. Penelitian terbaru yang juga menggunakan skala *future anxiety* dari Zaleski yakni penelitian Putri (2023) dan Siregar, Kamila, dan Tasaufi (2021).

*Future anxiety* muncul karena faktor utama yakni saat individu mulai memasuki dunia kerja (Rizki & Pasaribu, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Siburuan, Karyono dan Kaloeti (dalam Hanim & Ahlas, 2020), yang menyebutkan bahwa mencari pekerjaan merupakan salah satu sumber dari *future anxiety*. Dalam survei yang dilakukakan oleh Swift, Cyhlarova, Goldie dan O'Sullivan (2014), menemukan bahwa sekitar seperlima dari subjek penelitiannya mengalami *future anxiety* akan menjadi pengangguran, dan orang yang belum bekerja cenderung lebih cemas dibandingkan dengan yang sudah bekerja. Individu dengan *future anxiety* cenderung mengalami kecemasan yang berkelanjutan, sering melamun, merasa putus asa, selalu berpikiran negatif atau bahkan depresi (Isnaini & Lestari, 2015). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasan dan Abdelrazek (2016), efek negatif dari *future anxiety* dapat berupa rasa isolasi,

keseharian dan kurangnya fleksibilitas serta efisiensi dari individu, sehingga menghalangi individu untuk mencapai tujuan.

Optimisme dapat mengurangi efek negatif dari *future anxiety* karena dapat menumbuhkan keyakinan individu dalam menghadapi peristiwa baik dan buruk di masa depan serta percaya akan mendapatkan hal baik di masa mendatang (Irianti, 2020). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Gönen dan Öktem (2022) menyebutkan optimisme yang tinggi dapat menurunkan kecemasan terkait masa depan, sehingga individu cenderung melihat masa depan sebagai hal yang positif. Optimisme *fresh graduate* akan meningkat apabila memiliki pengalaman mengikuti pelatihan ataupun perlombaan, serta dukungan keluarga dan orang terdekat (Ambasari, Monika & Wati, 2023). Apabila individu pernah mengikuti suatu pelatihan dalam bidang tertentu yang dibutuhkan dalam pasar kerja, hal ini dapat mengurangi *future anxiety* (Hammad, 2016).

Optimisme adalah individu memiliki keyakinan bahwa saat mengalami kegagalan atau peristiwa buruk sifatnya hanya sementara dan akan menganggapnya sebagai tantangan untuk berusaha lebih baik lagi (Seligman, 2006). Optimisme juga digambarkan sebagai karakteristik kepribadian individu yang memiliki harapan positif terkait masa depannya (Duy & Yıldız, 2017). Optimisme memiliki 3 dimensi yakni *permanent* yang menggambarkan pandangan individu melihat suatu peristiwa, *pervasiveness* menggambarkan keluasan individu dalam memandang masalah dan *personalization* menggambarkan pandangan individu untuk mengetahui asal masalah (Seligman, 2008).

Seseorang dapat memiliki optimisme apabila memiliki tujuan hidup, yakin dengan kemampuan yang diperoleh dari pengalamannya, dan memiliki lingkungan pergaulan yang positif (Lusiawati, 2016). Individu dengan optimisme memiliki gambaran terkait dengan target dan tujuan yang ingin dicapai, hal inilah yang mendorong mereka untuk melakukan usaha nyata dalam mencapai tujuan tersebut (Prayoga, Sedjo, & Wahyuni, 2022). Dalam penelitian Sari dan Eva (2021) menyebutkan bahwa, seseorang dengan optimisme memiliki beberapa karakteristik, yakni tidak terkejut saat kesulitan, memperbaiki diri demi masa depan lebih baik, mampu mengembangkan potensi dan minat pribadi, mampu memecahkan masalah dan mencari solusi, tidak mudah putus asa, dan memiliki keyakinan akan tujuan hidupnya.

Individu yang memiliki optimisme merasa yakin akan mendapatkan hasil yang baik sehingga mendorong individu untuk berusaha mencapai tujuan kesuksesan di masa kini maupun masa depan (Irawan & Rahayu, 2019). Dengan memiliki sikap optimis, individu akan lebih menghargai dan percaya pada kemampuan dirinya dan mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri (Lusiawati, 2016). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Nrh (2015), menunjukkan bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi dalam meraih kesuksesan karir akan memiliki pemikiran dan harapan yang positif untuk meraih kesuksesan di masa depan. Menurut hasil penelitian dari Buyukgoze-Kavas (2016), optimisme merupakan salah satu kemampuan yang harus ditingkatkan untuk memudahkan individu dalam beradaptasi dengan karir mereka.

Individu membutuhkan optimisme untuk menempuh karirnya di masa depan, hal ini dibuktikan pada Penelitian yang dilakukan oleh Hariyati dan Dewi (2021) yang menunjukkan bahwa manfaat individu yang memiliki optimisme tinggi, mereka akan memiliki keyakinan dan ekspektasi yang positif dalam mencari pekerjaan, sedangkan individu yang pesimis cenderung memiliki keyakinan yang negatif. Ekspektasi yang positif dapat membantu individu memfokuskan pikirannya dan mengontrol dari pikiran negatif serta perasaan takut. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Farida, Eva, dan Puspitasari (2022), optimisme yang semakin tinggi akan membuat individu cenderung memiliki harapan-harapan yang positif untuk perkembangan diri individu itu sendiri. Keberhasilan untuk memenuhi harapan-harapan tersebut, dapat di capai dengan mengembangkan pandangan yang positif terhadap seluruh aspek disekitarnya, termasuk hal-hal seputar dunia kerja.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti “Peran Optimisme terhadap *Future Anxiety* pada *Fresh graduate*”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu apakah ada peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate* dan diharapkan dapat mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi ilmu psikologi khususnya dalam bidang ilmu psikologi klinis dan positif

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi informasi dan masukan bagi para *fresh graduate* yang belum bekerja di Indonesia terkait pentingnya memiliki optimisme untuk menurunkan *future anxiety* atau kecemasan dalam menghadapi masa depan yang dirasakan oleh individu.

### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya terkait dengan peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*.

### **E. Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yang dijadikan sebagai bahan acuan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat dipertahankan. Penelitian sebelumnya antara lain yaitu :

Pada penelitian pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Mahammad Ahmed Hammad pada tahun 2016 yang berjudul “*Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization*”. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa di Universitas Najran dengan jumlah sampel sebanyak 380 pria dan wanita. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji hubungan antara kecemasan masa depan dan spesialisasi dalam kaitannya dengan variabel jenis kelamin dan spesialisasi. Hasil dari penelitian menunjukkan korelasi negatif antara kecemasan masa depan dan spesialisasi, dan ada perbedaan kecemasan masa depan bagi siswa spesialisasi kemanusiaan, dan perbedaan gender yang mendukung laki-laki; Penelitian tersebut juga mengakibatkan adanya perbedaan sikap terhadap peminatan yang berpihak pada mahasiswa peminatan keilmuan yang tidak memiliki perbedaan karena jenis kelamin.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat hubungan antara kecemasan masa depan dengan spesialisasi dalam kaitannya dengan jenis kelamin dan spesialisasi. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas *future anxiety* menjadi variabel bebas, berbeda dengan penelitian sekarang ini dimana *future anxiety* menjadi variabel terikat.

Pada penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Hana Mutia dan Giur Hargiana tahun 2021 yang berjudul “*Future Anxiety* pada Mahasiswa Program Komunikasi dan Penyiaran Islam: Berkorelasi dengan Resiliensi.” Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa jurusan komunikasi dan penyiaran islam sebanyak 238 orang. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan *future anxiety* mahasiswa jurusan komunikasi dan penyiaran islam. Hasil dari penelitian menunjukkan korelasi negatif antara resiliensi dan *future anxiety*, dimana apabila tingkat *future anxiety* yang rendah adalah hasil dari tingkat resiliensi yang tinggi.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat hubungan antara *future anxiety* dengan resiliensi pada mahasiswa jurusan komunikasi dan penyiaran islam. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas variabel bebasnya adalah resiliensi dan subjeknya merupakan mahasiswa jurusan

komunikasi dan penyiaran islam, sedangkan penelitian ini variabel bebasnya adalah optimisme dan subjeknya *fresh graduate*.

Pada penelitian ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, dan Dian Caesaria Widyasari pada tahun 2021 yang berjudul “*Future Anxiety* dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik”. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa di universitas yang terletak di Jawa Timur dengan jumlah sampel sebanyak 150 partisipan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *future anxiety* dan sikap terhadap jurusan pada mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *future anxiety* dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. Semakin tinggi tingkat *future anxiety* siswa, maka semakin positif pula sikap siswa terhadap jurusan akademiknya.

Penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat hubungan antara *future anxiety* dan sikap terhadap jurusan pada mahasiswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas *future anxiety* menjadi variabel bebas, berbeda dengan penelitian sekarang ini dimana *future anxiety* menjadi variabel terikat.

Pada penelitian keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Samah Rabei, Sorayia Ramadan dan Nahla Abdallah pada tahun 2020 yang berjudul “*Self-efficacy and Future Anxiety Among Students of Nursing and Education Colleges of Helwan*

*University*". Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa di Universitas Helwan dengan sampelnya sebanyak 10% dari total jumlah mahasiswa fakultas keperawatan dan pendidikan yang dipilih secara acak. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengevaluasi tingkat *self efficacy* dan *future anxiety* di kalangan mahasiswa Universitas Helwan, serta mengetahui hubungan keduanya. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self efficacy* dan *future anxiety*, yang berarti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat *future anxiety* yang dirasakan oleh mahasiswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa skor *future anxiety* dan *self efficacy* pada fakultas pendidikan lebih rendah dibandingkan dengan fakultas keperawatan. Selain itu, mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki *self efficacy* yang tinggi dan mahasiswa tahun keempat memiliki *future anxiety* lebih tinggi.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan *future anxiety*. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas *self efficacy* menjadi variabel bebasnya, berbeda dengan penelitian sekarang ini dimana optimisme menjadi variabel bebasnya

Pada penelitian kelima adalah penelitian yang dilakukan oleh Baki Duy dan Mehmet Ali Yildiz tahun 2017 yang berjudul "*The Mediating Role of Self-Esteem in The Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being*". Populasi dari penelitian ini ialah siswa menengah atas dan perguruan tinggi dengan jumlah

sampel sebanyak 384 orang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran *self esteem* dalam memediasi hubungan antara *optimism* dan *subjective well being*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* memediasi hubungan antara *optimism* dan *subjective well being*. Dimana optimisme dan kesejahteraan subjektif individu akan terus meningkat melalui harga diri yang positif.

Penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat hubungan antara *optimism*, *self esteem* dan *subjective well being*. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas terdapat variabel mediasi dan juga variabel terikat sedangkan penelitian saat ini hanya menggunakan variabel terikat yakni *future anxiety*.

Pada penelitian keenam adalah penelitian yang dilakukan oleh Shahnaz Roellyana dan Ratih Arruum Listiyandini tahun 2016 yang berjudul “Peran Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahaiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi”. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa tingkat akhir yang telah mengerjakan skripsi lebih dari 1 semester dengan jumlah sampel sebanyak 151 partisipan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hasil dari penelitian menunjukkan optimisme berperan pada mahasiswa tingkat akhir, dimana apabila mahasiswa bersikap optimis dengan memiliki keyakinan dan pikiran yang

positif, maka akan membantu mereka untuk menghadapi kesulitan-kesulitan saat mengerjakan skripsi.

Penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat peranan antara optimisme dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas variabel terikat yang digunakan adalah resiliensi sedangkan pada penelitian ini variabel terikatnya ialah *future anxiety*. Selain itu subjek pada penelitian diatas ialah mahasiswa tingkat akhir, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah *fresh graduate*.

Pada penelitian ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Desy Rizkyta dan Damajati Kusuma Dewi tahun 2021 yang berjudul “Hubungan Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Surabaya”. Populasi dari penelitian ini ialah *fresh graduate* lulusan Universitas Negeri Surabaya tahun 2019-2020 dengan jumlah sampel sebanyak 212 orang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan optimisme dengan *adversity quotient* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Surabaya. Hasil dari penelitian menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dan *adversity quotient*, yang artinya semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula tingkat *adversity quotient* dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat hubungan antara optimisme terhadap *adversity quotient* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Surabaya Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peranan optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas variabel terikat yang digunakan adalah *adversity quotient*, sedangkan pada penelitian ini variabel terikatnya ialah *future anxiety*.

Pada penelitian kedelapan adalah penelitian yang dilakukan oleh Rocío Gómez-Molinero, Antonio Zayas, Paula Ruíz-González, dan Rocío Guil tahun 2018 yang berjudul “*Optimism and Reselience Among University Student*”. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Cadiz Spanyol dengan jumlah sampel sebanyak 132 orang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa di Spanyol. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa optimisme dapat meningkatkan resiliensi dan membantu mengurangi tekanan psikologis yang disebabkan oleh masa transisi kehidupan.

Penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini. Penelitian diatas dilakukan untuk melihat hubungan optimisme dan resiliensi pada mahasiswa di Universitas Spanyol. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran optimisme terhadap *future anxiety* pada *fresh graduate*. Dalam penelitian diatas variabel terikatnya adalah resiliensi, sedangkan penelitian saat ini menggunakan variabel *future anxiety*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Q. (2018). *Optimism/Pessimism and Its Relationship with Locus of Control Among Children and Adolescents*. *Mathews Journal of Psychiatry and Mental Health*, 3(1), 1–9.
- Adieb, M. (2023, Desember 06) 24 Skill yang Harus Dimiliki Fresh Graduate agar Dapat Kerja. Diakses pada tanggal 28 Juni 2024 melalui <https://glints.com/id/lowongan/skill-dimiliki-fresh-graduate/>
- Ahmad, A. A., & Gaber, O. H. (2019). *The Relationship between Death Anxiety, Level of Optimism and Religiosity among Adult Cancer Patients: A Predictive Study*. *International Journal of Psychological Studies*, 11(1), 26–35. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n1p26>
- Aisyah, St., Rosmiaty, Kurnianti & Maidah, A. N. (2023). Analisis Kesiapan Memasuki Dunia Kerja di Era *Society* 5.0 Pada Mahasiswa Program Studi D3 Tata Busana. *Seminar Nasional Dies Natalis 62, 1*, 38–44. <https://doi.org/10.59562/semnasdies.v1i1.432>
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). *Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope*. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821–827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
- AlHarbi, B., Ibrahim, K., Al-Rababaah, J., & Al- mehsin, S. (2021). *The Ego Depletion and Its Relationship with the Future Anxiety among the University Female Students*. *International Journal of Higher Education*, 10(2), 128. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n2p128>
- Altal, S. M. (2021). *Future Anxiety among special education teachers in light of the covid-19 pandemic*. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5(21), 165–188. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.U020521>
- Amalia, D. (2024, April 24). Mengapa Sertifikasi BNSP jadi andalan fresh graduate dalam mencari kerja?. <https://amdacademy.id/blog/mengapa-sertifikasi-bnsp-jadi-andalan-fresh-graduate-dalam-mencari-kerja.html>
- Ambasari, R. D. A. P., Monika, & Wati. L. (2023). Harga Diri dan Optimisme Mencari Kerja pada *Fresh Graduate*. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 1(2), 99–105.
- Amissah, C. M., & Nyarko, K. (2017). *Psychological effects of youthunemployment in Ghana*. *Journal of Social Sciences*, 13(1), 64–77. <https://doi.org/10.3844/jssp.2017.64.77>
- Arintya (2021, Oktober 26). Fresh graduate perlu siapakan hal ini agar sukses masuk dunia kerja <https://www.kompas.com/parapuan/read/532961437/fresh-graduate-perlu-siapakan-hal-ini-agar-sukses-masuk-dunia-kerja>

- Ariyan, F. A., Sulistiani, W., & Syanti, W. R. (2022). Dukungan Sosial Orang Tua, Efikasi Diri, Kecemasan dalam Mencari Kerja Di Era Covid-19 Pada *Fresh Graduate* Universitas X. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 5(2), 54–68.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas (IV)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Aitem*. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13381>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Basten-Günther, J., Peters, M., & Lautenbacher, S. (2018). *Optimism and the Experience of Pain: A Systematic Review*. Dalam *Behavioral Medicine* (Vol. 45, Nomor 4, hlm. 323–339). Routledge. <https://doi.org/10.1080/08964289.2018.1517242>
- Berutu, I. V. N., & Harahap, M. I. (2022). Peran Pengalaman Kerja Dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan (Studi Kasus Dinas Perkebunan Provinsi Sumatra Utara). *Jurnal Manajemen Akuntansi*, 2(2), 280–285.
- Buyukgoze-Kavas, A. (2016). *Predicting Career Adaptability From Positive Psychological Traits*. *Career Development Quarterly*, 64(2), 114–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12045>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). *Optimism, Coping, and Well-Being*. Dalam C. L. Cooper & J. C. Quick (Ed.), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (First Edition). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch24>
- Chalid. (2021). Tingkat Kompetensi Mahasiswa Fresh Graduate dalam Menghadapi Persaingan Dunia Kerja. *Indonesian Journal of Teaching and Teacher Education*, 1(1). <https://doi.org/10.35308/xxxxx>
- Chen, H., Tian, Z. (2022). *Environmental uncertainty, resource orchestration and digital transformation: A fuzzy-set QCA approach*. *Journal of Bussiness Research*, 139, 184–193.
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2017). *The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being*. *Current Psychology*, 38(6), 1456–1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Elela, H. S. A. (2017). *Effectiveness of Development Strategy in building Optimism and Positive Thinking and Their Relationship of Reducing Future anxiety For student of Home Economics at the Faculty of Specific Education, Alexandria University*. *Journal of Research in Curriculum, Instruction and Educational Technology*, 3(3), 11–43.
- Faradilla, A. (2024, Mei 28). Apa Itu Digital Marketing? Definisi, Manfaat dan Strateginya. Diakses pada tanggal 21 Juni 2024 melalui <https://www.hostinger.co.id/tutorial/apa-itu-digital-marketing>

- Firmansyah, R. M., Dwi, A. T., & Saifudin, A. G. (2022). Persaingan *Jobseeker* Bagi *Freshgraduate* di Era Milenial. *Sahmiyya: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 1(1), 150–156.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Pressman, S. D. (2013). *Optimism is universal: Exploring the presence and benefits of optimism in a representative sample of the world*. *Journal of Personality*, 81(5), 429–440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12026>
- Gavrilov-Jerković, V., Jovanović, V., Žuljević, D., & Brdarić, D. (2013). *When Less is More: A Short Version of the Personal Optimism Scale and the Self-Efficacy Optimism Scale*. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 455–474. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9432-0>
- Gönen, M., & Öktem, T. (2022). *The Relationship Between Trait Anxiety Levels And Future Expectations Of Young Individuals*. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 2(1), 194–199. <https://doi.org/10.22376/ijpbs/lpr.2022.12.1.1194-199>
- Gunduz, F. F., & Kocabasa, H. (2024). The Focus Group Interview Technique: An Application on The Future Anxiety of University Students. *SOCIAL SCIENCES STUDIES JOURNAL (SSSJJournal)*, 8(100), 2228-2238.
- Haidar, D. (2024, Januari 23). Apa itu Revolusi Industri 4.0 dan *Society* 5.0. Diakses pada tanggal 28 Mei 2024 melalui <https://polteksci.ac.id/blog/apa-itu-revolusi-industri-4-0-dan-society-5-0/>
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization*. *Journal of Education and Practice*, 7(15).
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan Konsep Diri dan *Adversity quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(1), 1–7.
- Harahap, L. (2024, Januari 20). Persaingan Kerja Makin Ketat, Perhatikan Ini Biar Nggak Nganggur. Diakses pada tanggal 01 Juni 2024 melalui <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-7151471/persaingan-kerja-makin-ketat-perhatikan-ini-biar-nggak-nganggur>
- Hariyati, D. R., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada *Fresh Graduate* Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 153–164.
- Haryanto, B. (2023, Juli 08). Pekerjaan Masa Depan: Bagaimana Perkembangan Teknologi Mempengaruhi Dunia Kerja?. Diakses pada tanggal 28 Mei 2024 melalui <https://www.linkedin.com/pulse/pekerjaan-masa-depan-bagaimana-perkembangan-teknologi-haryanto/>

- Hasanah, L., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran Stres pada Pengangguran Lulusan Perguruan Tinggi di Jakarta. *JCA of Psychology*, 2(1), 65–74.
- Hasan, O., & Abdelrazek, G. (2016). *Level of Aspiration, Critical Thinking and Future Anxiety as Predictors for the Motivation to Learn among a Sample of Students of Najran University*. Dalam *International Journal of Education and Research* (Vol. 4, Nomor 2).
- Hecht, D. (2013). *The Neural Basis of Optimism and Pessimism*. *Experimental Neurobiology*, 22(3), 173–199. <https://doi.org/10.5607/en.2013.22.3.173>
- Hidayati, K.F. (2023, April 01). Pahami Revolusi Industri 4.0 dan Hubungannya Dengan Dunia Tenaga Kerja. Diakses pada tanggal 28 Mei 2024 melalui <https://glints.com/id/lowongan/revolusi-industri-4-0/>
- Hurlock, E. B. (2003). *Developmental Psychology*. Tata Mcgraw-Hill Education.
- Imtiaz, S., & Kamal, A. (2016). Rumination, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 32–50.
- Indrayana, F. M., & Kumaidi. (2021). Dukungan Sosial, Optimisme, Harapan dan Kesiapan Kerja Siswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 93–100. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p93-100>
- Irawan, D. H., & Rahayu, A. (2019). Kepribadian *Hardiness* dan Optimisme Hubungannya Dengan *Subjective Well Being* Pemulung Barang Bekas di Kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 33–46.
- Irianti, S. (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. *Psikoborneo*, 8(1), 107–116.
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 39–50.
- Jayanti, N. (2023, Februari 03). Curhatan Fresh Grad Sulit Cari Kerja: Minimal 3 Tahun Kerja; Lamar ke 70 Tempat. Diakses pada tanggal 03 Juli 2024 melalui <https://kumparan.com/kumparannews/curhatan-fresh-grad-sulit-cari-kerja-minimal-3-tahun-kerja-lamar-ke-70-tempat-1zIQhCEjSJp/full>
- Jessica, C. (2023, November 14). Desain Grafis: Definisi, Kualifikasi, dan Prospek Karier. Diakses pada tanggal 21 Mei 2024 melalui <https://glints.com/id/lowongan/apa-itu-desain-grafis/>
- Juniarti, A., Saleh, A., Akbar, M.I., Chaniago, K.A., & Yulistia, V. (2024). Mengurangi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dengan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami pada Mahasiswa *Fresh Graduate*. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 12–23.
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh *Social Support* dan *Self Esteem* Terhadap Optimisme *Fresh graduate* S-1 yang Sedang Mencari Kerja. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(2), 86–92.

- Karunia, A. M., & Sukmana, Y. (2021, Desember 26). 81.979 Pelamar Lolos Seleksi CPNS, Ini Langkah Selanjutnya yang Harus Dilakukan. *Kompas*. <https://money.kompas.com/read/2021/12/26/170000626/81979-pelamar-lolos-seleksi-cpns-ini-langkah-selanjutnya-yang-harus-dilakukan>
- Kasih, A.P (2021, Agustus 30). Mahasiswa, Pahami 5 manfaat punya pengalaman organisasi di kampus. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/08/30/160000671/mahasiswa-pahami-5-manfaat-punya-pengalaman-organisasi-di-kampus>
- Kemker. (2023). Seputar Pasar Kerja Nasional 2022. Pusat Kerja Kementerian Ketenagakerjaan RI. [https://paskerid.kemnaker.go.id/storage/d59743db-5ffd-4bde-84a8-f3098afb0fc9\\_0\\_Seputar%20Pasar%20Kerja%20Nasional%202022.pdf](https://paskerid.kemnaker.go.id/storage/d59743db-5ffd-4bde-84a8-f3098afb0fc9_0_Seputar%20Pasar%20Kerja%20Nasional%202022.pdf)
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *Jurnal TEDC*, 10(3), 147–151. <https://ejournal.poltektedc.ac.id/index.php/tedc/article/view/187>
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- Matarneh, A. J. Al, & Altrawneh, A. (2014). *Constructing a Scale of Future Anxiety for The Student at Public Jordania Universities*. *International Journal of Academic Research Part B*, 6(5), 180–188. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2014/6-5/B.27>
- Mens, M. G., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2016). *Optimism*. Dalam C. R. Cynder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd Edition, hlm. 396–412). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.24>
- Mineva, K., & Peeva, K. (2016). *Predictors of emotional illness perception in patients with chronic diseases*. *Trakia Journal of Science*, 14(4), 367–372. <https://doi.org/10.15547/tjs.2016.04.011>
- Miradji, M. A., Santoso, W. A., Wasisca, O. D., & Verdiani, A. T. (2023). *Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fresh Graduate*. *Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*, 2(2), 297–301.
- Mochammad, R., & Kartika, L. (2020). Strategi Pengembangan Lulusan Departemen Manajemen Institut Pertanian Bogor Melalui Tracer Study. *Foundasia*, 11(1).
- Mudrikah, S., Budiman, N., & Rakhmat, C. (2024). Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase *Quarter Life Crisis*. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 588-601.
- Muliawati, F. D. (2023, Oktober 06). Ada Digitalisasi di Pertamina, Ini Manfaatnya buat Masyarakat. Diakses pada tanggal 21 Mei 2024 melalui <https://www.cnbcindonesia.com/news/20231006111313-4-478445/ada-digitalisasi-di-pertamina-ini-manfaatnya-buat-masyarakat>

- Muqarrama, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal* 2(1), 28–33
- Mustikasari, R. (2018). Efektifitas *Expressive Writing* untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa *Fresh graduate* yang Sedang Mencari Kerja [Universitas Muhammadiyah]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/77127>
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience. *Journal of Public Health Research*, 10(s1), 2401.
- Nastiti, R., Koroy, T. R., Rusvitawati, D., Krismanti, N., & Hermaniar, Y. (2021). Pelatihan Persiapan Menghadapi Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Lulusan Baru. *Bakti Banua: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://ejurnal.stimi-bjm.ac.id/index.php/BBJM/>
- Nasution, R. A. M., & Anastasya, Y. A. (2022). Hubungan Optimisme dengan Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Malikussaleh. *JIPSI*, 4(2), 53–62.
- Nihayati, & Laksmi. (2020). Perilaku pencarian informasi pekerjaan oleh sarjana fresh graduate dengan analisis Model Wilson. *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 16(1), 55–67. <https://doi.org/10.22146/bip.v16i1.171>
- Ningsih, S. R. (2024). Pengaruh Teknologi Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja di Indonesia. *Journal Of Business, Economics, and Finance*, 2(1), 1–9.
- Novitasari, N.D., Yuliawati, L. (2019). Hubungan Antara *Presence Of Purpose* Terhadap *Career Indecision Making* pada *Fresh Graduate* di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 47–54.
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa *Fresh Graduate* Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35–38.
- Obeidat, O. S., Nawafleh, A. S., & Alkalaf, T. M. T. (2020). *Social Adaptation and Future Anxiety in Light of the COVID-19 Pandemic among Members of the Arab Community (Comparative study)*. *Psychology and Education*, 57(9), 6831–6844. <https://doi.org/10.17762/pae.v57i9.3894>
- Oliver, A. (2022, Oktober 17). Kupas Tuntas Definisi dan 4 Tips Mencari Kerja untuk *Fresh Graduate*. Diakses pada tanggal 10 Februari 2024 melalui <https://glints.com/id/lowongan/fresh-graduate/>
- Parerungan, R. H. (2018). Kompetensi Kerja dan Penyesuaian Diri Pada *Fresh Graduate* Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang Tidak Bekerja Sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 552–559.
- Patimah, I. S., & Gunawan, W. (2019). Transformasi Bentuk dan Fungsi Keluarga di Desa Mekarwangi. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 4(1), 12–25

- Perhatian, D., & Sahrah, A. (2022). Peran Optimisme Dalam Meningkatkan Subjective Well-Being Pada TNI Angkatan Udara. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 8–14.
- Perwira, L.T. (2022). Explorasi Ketidakpastian pada Individu : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2), 73–84
- Pshtiwan, A., Chomani, S. H., & Khoshnaw, K. K., (2021). *The Role Of Some Variables and Their Relantionship To The Level Of Future-Anxiety Among University Student*. *Social Work and Education*, 8(3), 412–420. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.21.3.10>
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran Optimisme Pahlawan Devisa Negara (Calon Tenaga Kerja Wanita di BLKLN Jawa Tengah). *IRWNS*, 5, 261–269. <https://doi.org/10.35313/irwns.v5i0.308>
- Prayoga, F., Sedjo, P., Wahyuni, M. (2022). Optimisme dan Motibasi Berprestasi pada Mahasiswa Bekerja. *Arjwa: jurnal psikologi*, 1(1), 39–47.
- Purba, N., Yahya, M., & Nurbaiti (2021). Revolusi Industri 4.0 : Peran Teknologi Dalam Eksistensi Penguasaan Bisnis dan Implementasinya. *JPSB*, 9(2), 91–98.
- Putra, A. P. (2023, September 27). Pertamina perkuat digitalisasi untuk optimalkan kinerja optimal. Diakses pada tanggal 21 Juni 2024 melalui <https://www.antaranews.com/berita/3745887/pertamina-perkuat-digitalisasi-untuk-optimalkan-kinerja-operasional>
- Putra, G.P., & Handoyo, S. (2018). Gambaran *Self-Perceived Employability* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 7, 47–55
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Putri, A. R., & Nrh, F. (2015). *Self Esteem* dan Optimisme Raih Kesuksesan Karir pada *Fresh graduate* Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *EMPATI*, 4(4), 15–19. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13398>
- Putri, I. (2023). *Skala Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa: Konstruksi dan Evaluasi Psikometris (Validasi Konten)* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Qothrunnada, K. (2024, Maret 22). Daftar 38 Provinsi di Indonesia Lengkap 2024. Diakses pada tanggal 26 Agustus 2024 melalui <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7254752/daftar-38-provinsi-di-indonesia-lengkap-2024>
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). *Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University*. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 27–39. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6>

- Rachmadana, S. T., Putra, S. A. A., & Difinubun, Y. (2022). Dampak *Artificial Intelligence* Terhadap Perkonomian. *Financial & Accounting Indonesian Research* 2(2), 71–82.
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Freshgraduate* Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.632>
- Ralendesang, N. N., & Lombogia, R. A. A. P. (2024). *Peran Pastoral Konseling Bagi Pemuda yang Mengalami Masalah Fresh Graduate*. 1(1), 44–54.
- Rasyimah, Marina, Sari, C. P. M., Andriyani, D., & Nailufar, F. (2023). Peningkatan Sumberdaya Manusia Melalui Pelatihan Job Interview Untuk Persiapan Menghadapi Dunia Kerja. *Jurnal Pengabdian Ekonomi dan Sosial*, 2(1).
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2013). *From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth*. Dalam *Handbook of Resilience in Children: Second Edition* (hlm. 201–214). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_12)
- Rizki, A., & Pasaribu, M. H. (2021). Meninjau Kegelisahan Mahasiswa Dengan Kondisi Lapangan Pekerjaan. *Journal Pusdikra*, 1(1), 14–22.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37. <https://www.researchgate.net/publication/318128262>
- Safitri, N., Farida, I. A., Eva, N., & Puspitasari, D. N. (2022). Hubungan antara Harga Diri dan Optimisme dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 267–276. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i42022p267-276>
- Salyo, R., Syah, I., Mikawati, H., & Santoso, G. (2022). Pancasila di Era Milenial: Makna dan Relevansinya Bagi Masa Depan Bangsa. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(02), 67–76
- Saputra, A. V. (2014). Analisis Kesesuaian Pendidikan (S1) dan Pekerjaan yang Didapatkan di Kota Malang (Perilaku Sarjana *Fresh graduate* Memperoleh Pekerjaan pertamanya). *Jurnal Imiah Mahasiswa FEB*, 3(1).
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 143–148.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Book.
- Seligman, M. E. P. (2008). Menginstal Optimisme: Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda (T. Salamadani, Ed.). PT Karya Kita.

- Septiana, D., Suroso., & Arifiana, I. Y. (2023). *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Pekerja: Adakah Peranan Optimisme?. *Journal of Psychological Research*, 2(4), 734–742.
- Sijabat, S. D., Iyan., Azzahra, D. F., Fauzia, F., Aprilia, B., Fitria, I.A., Sari, D. A. (2024). Pengembangan Diri Mahasiswa Bagi Karir Calon Lulusan Teknik Kimian. *Damhil Education Journal*, 4(1), 1-14.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Suciningrum, F., Paramita, W., & Wiradendi Wolor, C. (2023). Pengaruh Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Adaptabilitas Karir pada *Fresh graduate* yang Bekerja di DKI Jakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(3), 225–232. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i3.576>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta
- Sulastiana, M., & Sulistiobudi, R. A. (2017). *Psychological Readiness & Job Readiness Training: Membangun Kesiapan Sarjana Baru untuk Bekerja*. 05(01), 2301–8267.
- Swift, P., Cyhlarova, Goldie, I., & O’Sullivan, C. (2014). *Living with Anxiety Understanding the role and impact of anxiety in our lives*. Mental Health Foundation. <http://www.mentalhealth.org.uk/publications/living-with-anxiety/>
- [Syams, A. N. A., Hamid, H., & Akmal, N. \(2023\). Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. \*Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa\*, 2\(3\), 18–25.](#)
- Tadanugi, S. N. R. (2023, Januari 12). Era *Society* 5.0 Hadirkan Peluang dan Tantangan Baru. Diakses pada tanggal 28 Mei 2024 melalui <https://kumparan.com/user-06012023070741/era-society-5-0-hadirkan-peluang-dan-tantangan-baru-1zbtv6CJY33>
- Tampubolon, J. T., & Mulyana, A. R. (2024). Perancangan Kampanye Menghadapi *Post Graduation Anxiety* dalam Industri Kreatif di Indonesia. *FAD*
- Tyas, M. R. (2021). *Analisis Praktik Confession Berbasis Anonimitas Melalui Akun Menfess (Studi Netnografi pada Pengguna Akun @collegemenfess di Twitter)*. (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).

- Wibowo, A. (2023). *Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik
- Zahro, S. S. H., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Peran Kepercayaan Diri Untuk Mengatasi Kecemasan Para *Fresh Graduate* di Banten dalam Menghadapi Persaingan Kerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 21(2), 21–31.
- Zaleski, Z. (1996). *Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research*. *Pergamon*, 21(2), 165–174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). *Development and validation of the Dark Future scale*. *Time and Society*, 28(1), 107–123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>