

HARGA DIRI DAN OPTIMISME Mencari Kerja pada *FRESH GRADUATE*

Rr Dyah Ayu Putri Ambarsari¹, Monika² & Linda Wati³

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: rrdyah.705170148@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: monika@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

As a job seeker, one will face competition to get a job. In facing competition, one evaluates one's self-quality, hope that it can bring up optimistic thoughts about getting a job. Self-esteem is defined as a person's positive or negative evaluation of himself, including his worthiness as an individual. Then, optimism is an individual's perspective and positive attitude toward the future. This study aims to determine the effect of self-esteem on the optimism of fresh graduates as job seekers. As a fresh graduate who is looking for a job, especially in a pandemic situation where there is a reduction in job opportunities, requirements for applying for jobs, and termination of employment. This study used quantitative methods and involved 102 participants. The results of the simple regression analysis show that self-esteem influences 5.8% with a value of $p = 0.014$, $p < 0.05$ means that there is a significant contribution with a regression coefficient value of 0.154. This study provide information that self-esteem contributes 5.8% to optimism of fresh graduates as job seekers.

Keywords: *Self-esteem, optimism, fresh graduate, job seekers*

ABSTRAK

Sebagai pencari kerja, persaingan akan dihadapi untuk mendapatkan pekerjaan. Dalam menghadapi persaingan, seseorang melakukan evaluasi terhadap kualitas diri dengan harapan dapat memunculkan pemikiran optimis untuk mendapatkan pekerjaan. Pengertian harga diri sendiri berupa evaluasi positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri, termasuk kelayakannya sebagai individu. Kemudian, optimisme merupakan cara pandang dan sikap positif individu terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran harga diri terhadap optimisme *fresh graduate* sebagai pencari kerja. Sebagai *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan, apalagi dalam situasi pandemi di mana terjadi pengurangan kesempatan kerja, persyaratan untuk melamar pekerjaan, dan pemutusan hubungan kerja dapat mengancam rasa optimisme dan harga diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan melibatkan 102 partisipan. Hasil dengan analisis regresi sederhana menunjukkan harga diri berperan 5.8% dengan nilai $p = 0.014$, $p < 0,05$ memiliki arti terdapat kontribusi yang signifikan dengan nilai koefisien regresi 0.154. Penelitian ini memberikan informasi bahwa harga diri memberikan peranan sebesar 5.8% terhadap optimisme pada *fresh graduate* sebagai pencari kerja.

Kata Kunci: Harga diri, optimisme, lulusan baru, pencari kerja

1. PENDAHULUAN

Pada sekitar akhir tahun 2019, telah ditemukan sebuah virus *SARS-CoV-2* yang menyebabkan penyakit *Corona Virus Diseases – 19* (COVID-19) (Susilo et al., 2020). Dilansir dari situs resmi *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa akibat penularan yang meluas, maka penyakit ini dikategorikan sebagai pandemi (WHO, 2020). Pandemi kemudian memberikan dampak, tidak terkecuali pada banyak negara termasuk Indonesia. Melihat dampak pada sektor ketenagakerjaan di Indonesia, terjadi peristiwa Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) sebagaimana pernyataan dari Sekretaris Jendral Kementerian Ketenagakerjaan dari *Tribunnews* (2021) terdapat 29.4 juta jiwa menjadi korban PHK. Selain itu dampak lainnya yakni terjadi pengurangan lapangan kerja serta berkurangnya lowongan pekerjaan. Tercatat melalui *merdeka* (2022) secara global terdapat 114 juta lapangan pekerjaan hilang. Sebelum Pandemi COVID-19 *data.tempo* (2021) menyebutkan adanya 10.000 iklan lowongan kerja yang kemudian setelah saat Pandemi COVID-19 menyusut di angka 8.235 iklan. Terbatasnya kesempatan dan lahan

untuk bekerja di masa Pandemi COVID-19, ditambah dengan korban PHK yang kehilangan pekerjaan maka tidak menutup kemungkinan bertambahnya jumlah pengangguran akibat dari fenomena ini. Berdasarkan informasi dari Menteri Ketenagakerjaan dilansir melalui *kompas* (2022) terjadi peningkatan sebesar 7% atau sebanyak 9.7 juta jiwa. Pernyataan mengenai pengangguran ini ditambahkan berdasarkan informasi melalui *International Labour Organization* (ILO) melalui *liputan6* (2022) proyeksi pengangguran di tahun 2022 ada di angka 207 juta jiwa, meningkat 21 juta jiwa dibandingkan tahun 2019.

Menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan menjadi suatu tantangan di tengah fenomena PHK, hilangnya lapangan pekerjaan dan meningkatnya pengangguran. Bersaing tidak hanya sesama pencari kerja dengan sudah memiliki pengalaman kerja sebelumnya, melainkan *fresh graduate* yang baru menyelesaikan pendidikan kemudian memiliki orientasi untuk bekerja. Para *fresh graduate* ini bukan hanya beradaptasi dengan situasi Pandemi COVID-19 setelah kelulusannya, tetapi juga dihadapkan dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam mencari kerja, di antaranya (1) terjadi persaingan yang semakin ketat; (2) perubahan kondisi pasar kerja; (3) penyesuaian diri dengan aturan-aturan baru atau *new normal* (Ginting, 2021). Tidak sampai di situ, dilansir dari *republika* (2021) Sekretaris Jendral Vokasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (KEMENDIKBUDRISTEK) mengatakan Pandemi COVID-19 ini membuat perusahaan lebih selektif dalam menerima pelamar kerja dengan memperketat persyaratan berupa *skill*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa, sebagai *fresh graduate* untuk menghadapi persaingan dibutuhkan pemahaman dan kompetensi yang baik (Pang et al., 2019). Sedangkan berdasarkan penelitian Abd Rahman et al. (2020) mengatakan, *fresh graduate* di masa Pandemi COVID-19 rendah keinginan untuk mengembangkan dirinya. Faktor ini yang dapat melatarbelakangi lulusan sarjana lebih banyak menganggur dibandingkan dengan lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) karena kurang diasah nya *skill* yang dimiliki (Nurjanah, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty dan Zulkifli (2021) menemukan bahwa kecemasan untuk mencari pekerjaan di masa Pandemi COVID-19 bahkan sudah dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui besar peran harga diri pada optimisme *fresh graduate* dalam mencari kerja, dikarenakan ketika seseorang memiliki harga diri maka akan dapat memberikan motivasi dan menumbuhkan pemikiran optimis (Seligman, 2006). Sehingga *fresh graduate* mendapatkan informasi melalui penelitian ini mengenai besar peran harga diri untuk menumbuhkan sikap optimis.

Rumusan masalah adalah sebagai berikut: Apakah harga diri memberikan peran terhadap optimisme *fresh graduate* sebagai pencari kerja?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan kuantitatif, dalam proses pengambilan data berlangsung pada tanggal 18 November 2022 hingga 16 Desember 2022 melalui teknik *non-probability* yang berfokus pada *convenience sampling*. Pelaksanaan pengisian kuesioner melalui *platform online* yakni *Google Form*. Sebelum partisipan menjawab pernyataan, diarahkan untuk mengisi surat perjanjian Hasil dari pengambilan data mendapatkan 117 orang partisipan yang kemudian setelah mengalami seleksi kesesuaian karakteristik, berkurang menjadi hanya 102 partisipan yang sesuai dan dapat dilanjutkan untuk diteliti. Adapun karakteristik partisipannya adalah: (a) laki-laki dan perempuan; (b) berusia 21 hingga 26 tahun; (c) lulusan (*fresh graduate*) Sarjana (S1) di masa Pandemi COVID-19; (d) belum pernah bekerja (tidak termasuk magang kampus); dan (e) saat ini sedang mencari kerja.

Variabel harga diri sebagai *independent variable* atau variabel yang memberikan pengaruh (X), sedangkan optimisme sebagai *dependent variable* atau variabel yang diberikan pengaruh (Y). Untuk pengukuran dalam penelitian ini, *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang mengacu pada teori dari Rosenberg (1965) digunakan sebagai alat ukur dari variabel harga diri. Penggunaan alat ukur dari RSES ini terdiri dari 20 pernyataan dengan butir positif dan negatif yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Bagian Riset Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Selanjutnya, *Life Orientation Test – Revised* (LOT-R) dengan menggunakan teori dari Scheier dan Carver (1994) terdiri atas 10 butir pernyataan yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan digunakan oleh Katim (2022). Kedua alat ukur menggunakan skala *likert* dengan skor minimal 1 dan skor maksimal 5, keterangan skor paling rendah adalah sangat tidak setuju dan paling tinggi adalah sangat setuju.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggambaran kedua variabel berdasarkan data yang diperoleh atau gambaran variabel secara empirik kemudian memiliki tujuan untuk mengetahui frekuensi dan persentase dari kategori rendah, sedang dan tinggi yang didapatkan pada setiap variabel. Kategorisasi yang digunakan mengacu pada Azwar (2012), yakni dalam kategori (a) rendah, digambarkan dengan rumus $X < (mean - 1(standard\ deviation))$; (b) sedang, digambarkan dengan rumus $(mean + 1(standard\ deviation)) \leq X < (mean - 1(standard\ deviation))$; dan (c) tinggi, digambarkan dengan rumus $(mean + 1(standard\ deviation)) \leq X$.

Berdasarkan perhitungan statistik empirik, hasil untuk variabel harga diri nilai maksimum adalah 98, nilai minimum 34, *mean* ada di angka 69.96, *standard deviation* sebesar 14.48, dan *range* yakni 64. Dengan demikian, untuk kategorisasi variabel harga diri didapati pada kategori: (a) rendah, skor kurang dari 55.48; (b) sedang, dengan skor antara 55.48 hingga 84.44; dan (c) tinggi, dengan skor lebih dari 84.48. Berdasarkan hasil frekuensi dan besar persentase dari hasil hitungan kategori, untuk kategori: (a) rendah, terdapat 18 orang partisipan dengan persentase 17.6%; (b) sedang, terdapat 68 orang partisipan dengan persentase 66.7%; dan (c) tinggi, terdapat 16 orang dengan persentase 15.7%. Sehingga berdasarkan frekuensi didominasi oleh kategori sedang, sebanyak jumlah 68 orang partisipan dengan persentase 66.7%.

Tabel 1
Kategorisasi Variabel Harga Diri

| Kategori | Jumlah Orang | Persentase (%) |
|----------|--------------|----------------|
| Rendah | 18 | 17.6 |
| Sedang | 68 | 66.7 |
| Tinggi | 16 | 15.7 |
| Total | 102 | 100 |

Untuk hasil perhitungan statistik empirik variabel optimisme, hasil nilai maksimum adalah 20, nilai minimum 5, *mean* ada di angka 13.71, *standard deviation* sebesar 2.81, dan *range* yakni 15. Sehingga, untuk kategorisasi variabel optimisme didapati pada kategori: (a) rendah, skor kurang dari 10.9; (b) sedang, dengan skor antara 10.9 hingga 16.52; dan (c) tinggi, dengan skor lebih dari 16.52. Berdasarkan hasil frekuensi dan besar persentase dari hasil hitungan kategori, untuk kategori: (a) rendah, terdapat 11 orang partisipan dengan persentase 10.8%; (b) sedang, terdapat 76 orang partisipan dengan persentase 74.5%; dan (c) tinggi, terdapat 16 orang dengan persentase 15.7%. Sehingga berdasarkan frekuensi didominasi oleh kategori sedang, sebanyak jumlah 15 orang partisipan dengan persentase 14.7%.

Tabel 2
Kategorisasi Variabel Optimisme

| Kategori | Jumlah Orang | Persentase (%) |
|----------|--------------|----------------|
| Rendah | 11 | 10.8 |
| Sedang | 76 | 74.5 |
| Tinggi | 15 | 14.7 |
| Total | 102 | 100 |

Pada uji untuk melihat data yang akan diolah terdistribusi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Penggunaan data yang akan diuji adalah data residual dengan keterangan untuk nilai $p > 0.05$ memiliki arti data terdistribusi normal, sedangkan nilai $p < 0.05$ artinya data tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji, didapati $D(102) = 0.065$, nilai $p > 0.05$. Dengan demikian, data terdistribusi normal.

Tabel 3
Uji Normalitas Data

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov (Z) | Sig. (2-tailed) (p) |
|--------------------------------------------------|------------------------|---------------------|
| Unstandardized Residual Harga Diri dan Optimisme | 0.065 | 0.200 |

Setelah data diketahui terdistribusi normal, maka untuk uji berikutnya adalah uji linearitas. Tujuannya untuk mengetahui hubungan linear antar variabel yakni harga diri dan optimisme. Pada uji linearitas, melihat pada nilai p di bagian *deviation from linearity* dengan keterangan bahwa jika nilai $p > 0.05$ memiliki hubungan linear sedangkan nilai $p < 0.05$, antar variabel tidak memiliki hubungan linear. Sehingga, ditemukan berdasarkan hasil uji linearitas, $F = 0.741$, $p > 0.05$, artinya antar kedua variabel memiliki hubungan linear. Hubungan linear adalah hubungan yang seperti garis lurus.

Tabel 4
Uji Linearitas Antar Variabel

| Variabel | Deviation From Linearity | |
|--------------------------|--------------------------|----------|
| | F | Sig. (p) |
| Harga Diri dan Optimisme | 0.741 | 0.852 |

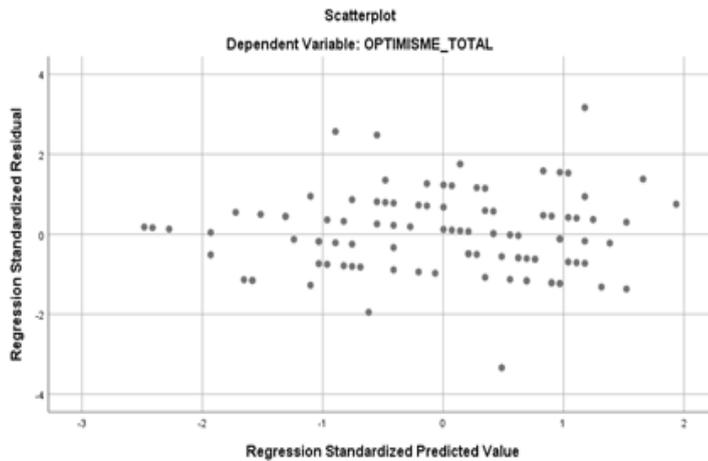
Analisis selanjutnya mengenai uji korelasi, untuk melihat adanya hubungan antara variabel harga diri dengan optimisme. Melihat dari hasil uji normalitas bahwa data terdistribusi normal sehingga digunakan *Pearson Correlation* untuk uji korelasi dan dikatakan variabel saling berhubungan adalah ketika nilai $p < 0.05$. Berdasarkan hasil, didapati $r(100) = 0.242$, nilai $p > 0.05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel harga diri berhubungan positif dengan variabel optimisme, artinya jika variabel harga diri meningkat maka variabel optimisme juga akan meningkat.

Tabel 5
Uji Korelasi Antar Variabel

| Variabel | Koefisien Korelasi (r) | Sig. (2-tailed) (p) |
|--------------------------|------------------------|---------------------|
| Harga Diri dan Optimisme | 0.242 | 0.014 |

Analisis berikutnya adalah uji heteroskedastisitas. Uji ini bertujuan untuk melihat data yang didapatkan tidak memiliki tanda heteroskedastisitas atau dengan arti harapan bahwa data yang didapatkan adalah homoskedastisitas. Uji heteroskedastisitas melihat berdasarkan hasil *scatterplot*. Dalam penelitian ini, hasil dari *scatterplot* yang didapatkan adalah membentuk pola persegi panjang yang mengindikasikan tidak terjadinya heteroskedastisitas.

Gambar 1
 Hasil Uji Heteroskedastisitas



Melalui uji regresi linear sederhana yang akan dilakukan setelah heteroskedastisitas, memiliki tujuan untuk mengetahui besar peran dari *independent variable* terhadap *dependent variable* yang artinya dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar peran yang diberikan harga diri terhadap optimisme pada *fresh graduate* sebagai pencari kerja. Dalam hasil uji regresi linear sederhana, pada R menunjukkan koefisien korelasi sedangkan *R Square* adalah koefisien determinan sebagai acuan untuk melihat besar peran. Dikatakan terdapat peran, ketika hasil dari nilai $p < 0.05$. Setelah melalui uji regresi linear sederhana, didapati harga diri secara signifikan memprediksi optimisme, $R^2 = 0.058$, $F(1, 100) = 6.209$, $p = 0.014$. Berdasarkan hasil dari nilai $p < 0.05$ bermakna bahwa harga diri memiliki pengaruh atau peran terhadap optimisme, dengan melihat nilai koefisien determinan (R^2) ada diangka 0.058 artinya, besar peran harga diri terhadap optimisme dalam persentase adalah 5.8%. Hasil ini sesuai dengan Seligman (2006) bahwa harga diri dapat memberikan kontribusi yang menumbuhkan sikap optimisme.

Tabel 6
 Uji Regresi Harga Diri Terhadap Optimisme (Model Summary)

| Model | R | R Square |
|-------|-------|----------|
| 1 | 0.242 | 0.058 |

Tabel 7
 Uji Regresi Harga Diri Terhadap Optimisme (Coefficient)

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficient Beta | Sig. |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|-------|
| | B | Std. Error | | |
| (Constant) | 2.908 | 0.221 | | 0.000 |
| Self-Esteem | 0.154 | 0.062 | 0.242 | 0.014 |

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, didapatkan nilai p pada uji regresi yakni nilai $p = 0.014$, nilai $p < 0.05$. Artinya harga diri memberikan peran terhadap optimisme. Kemudian, melihat dari hasil nilai *R Square* atau koefisien determinasi yakni sebesar 0.058, jika dipersentasekan maka besar dari peran yang diberikan oleh harga diri adalah 5.8% dan 94.2% peran lainnya dapat diberikan dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Saran untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan fokus pada faktor dari variabel, seperti pada variabel optimisme salah satu faktornya adalah peranan keluarga sehingga penelitian selanjutnya dapat menambahkan *parenting style*, sedangkan untuk harga diri dapat berfokus pada prestasi yang diraih. Selanjutnya, mengenai saran praktis yang dapat peneliti berikan adalah meningkatkan harga diri dengan mengikuti pelatihan, kompetisi dan perlombaan-perlombaan sebagai bagian dari meningkatkan prestasi dan kualitas diri, selain itu pengalaman yang didapatkan juga diharapkan mampu meningkatkan optimisme. Dukungan eksternal yakni dari orang tua, keluarga ataupun orang terdekat lainnya juga dibutuhkan guna meningkatkan harga diri dan optimisme, dapat berupa pemberian afirmasi positif, melakukan kegiatan rutin untuk berkomunikasi dan diskusi, serta ikut serta dalam progress dari keputusan yang diambil.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan artikel ini.

REFERENSI

- Abd Rahman, N. H., Ismail, S., Ridzuan, A. R., & Abd Samad, K. (2020). The Issue of Graduate Unemployment in Malaysia: Post Covid-19. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(10), 834–841. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i10/784>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Egeham, L. (2022, Februari 23). *Jokowi: tingkat pengangguran global bisa capai 207 juta orang di 2022*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/news/read/4895127/jokowi-tingkat-pengangguran-global-bisa-capai-207-juta-orang-di-2022>
- Ginting, M. L. B. (2021). Perluasan Kesempatan Kerja Bagi Freshgraduate di Masa Pandemi Covid-19, Apa Peran Pemerintah?. *Jurnal Ketenagakerjaan*, 16(2). <https://dx.doi.org/10.47198/naker.v16i2.106>
- Javier, F. (2021, November 9). *BPS: jumlah iklan lowongan kerja pada agustus 2021 menurun dibanding juli 2021*. Data.tempo.co. <https://data.tempo.co/data/1256/bps-jumlah-iklan-lowongan-kerja-pada-agustus-2021-menurun-dibanding-juli-2021>
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan mahasiswa fresh graduate dalam melamar pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35-38.
- Pang, E., Wong, M., Leung, C. H., & Coombes, J. (2019). Competencies for fresh graduates' success at work: Perspectives of employers. *Industry and Higher Education*, 33(1), 55-65. <https://doi.org/10.1177/0950422218792333>
- Prihatin, I. U. (2022, Februari 28). *114 juta lapangan kerja di seluruh dunia hilang sejak pandemi COVID-19 melanda*. Merdeka. <https://www.merdeka.com/uang/114-juta-lapangan-kerja-di-seluruh-dunia-hilang-sejak-pandemi-covid-19-melanda.html>
- Rahmawaty, P., & Zulkifli, Z. (2021). Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja di masa pandemic COVID-19 di kota Balikpapan. *Prosiding Snitt Poltekba* 5, 305-312.
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books

- Susilo, A., Rumendem C. M., Pitoyom C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herni Kurniawan., & Sinto, R. (2020). Coronavirus disease 2019: review of current literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1).
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A re-evaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078
- Triatmojo, D. (2021, Maret 27). Kemnaker: 29.4 juta pekerja terdampak pandemic covid-19, di PHK hingga di rumahkan. *Tribun News*.
<https://www.tribunnews.com/bisnis/2021/03/27/kemnaker-294-juta-pekerja-terdampak-pandemi-covid-19-di-phk-hingga-dirumahkan>
- Widyanuratikah, I., & Maharani, E. (2021, Juli 01). Kemendikbud: persaingan kerja selama pandemi semakin sulit. *Republika*.
<https://www.republika.co.id/berita/qvjjn1335/kemendikbud-persaingan-kerja-selama-pandemi-semakin-sulit>
- World Health Organization. (2020, Maret 11). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19*. WHO.
<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19>
- Zamani, L. (2021, Maret 10). Pandemi Covid-19, jumlah pengangguran di Indonesia naik 9,7 juta orang. *Kompas*.
<https://regional.kompas.com/read/2021/03/10/160618878/pandemi-covid-19jumlah-pengangguran-di-indonesia-naik-97-juta-orang>