

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa awal yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan remaja (Herawati & Hidayat, 2020).

Dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupan tentunya di usia dewasa awal diperlukan sikap dan perilaku yang matang agar dapat melalui rentang waktu usia dewasa awal, agar tugas perkembangan pada saat dewasa awal dapat dilewati dengan baik. Memasuki dewasa awal individu dihadapkan dengan tugas perkembangan yang muncul dalam kehidupannya. Apabila individu tersebut dapat melewati tugas perkembangannya dengan memunculkan rasa bahagia dan membawa arah keberhasilan dalam melakukan tugasnya. Namun apabila gagal dalam melewati tugas tersebut maka akan memunculkan rasa tidak bahagia serta sulit dalam menjalankan tugas berikutnya (Rahayu,K,I, 2015). Tekanan-tekanan yang muncul pada transisi ini ditandai dengan tingkat *well-being* yang rendah pada individu (Manurung & Simarmata, 2023)

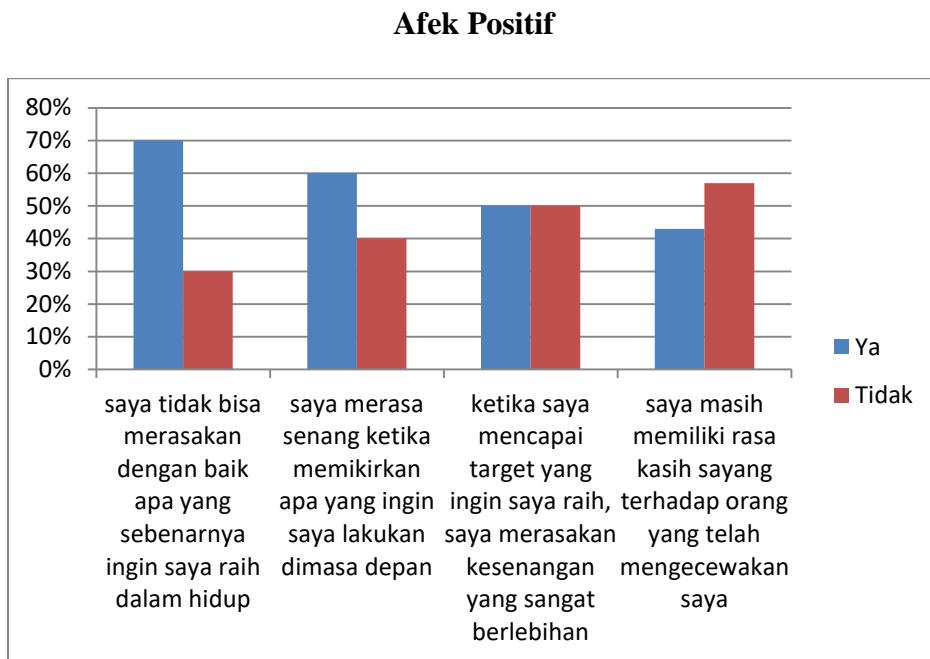
Menurut Hurlock (2021) perkembangan pada masa dewasa awal ini, individu sudah memasuki masa menyelesaikan studi perkuliahan atau bisa disebut juga dengan fase *Fresh Graduate*. Lulusan baru atau *Fresh Graduate* adalah seseorang yang baru saja lulus dari jenjang sarjana, lulusan baru yang akan segera menghadapi dunia kerja dan belum memiliki pengalaman kerja sebelumnya (Sagita, dkk., 2020).

Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif, didefinisikan sebagai suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap kehidupan mereka, seperti apa yang disebut orang awam sebagai kebahagiaan, ketenteraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Kesejahteraan subjektif dianggap merupakan faktor yang dapat mereduksi keberadaan tekanan mental, dan merupakan salah satu indikator kualitas hidup individu dan masyarakat yang baik (Diener et al., 2003; Eid, & Diener, 2004).

Dengan adanya penjelasan diatas maka peneliti melakukan wawancara singkat pada tiga *Fresh Graduate* Universitas Malikussaleh, mereka mengatakan bahwa merasa (1) senang telah menyelesaikan kuliah tetapi disisi lain memiliki beban moral karena belum mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah, (2) senang telah menyelesaikan kuliah dengan nilai *cumlaude*, namun disisi lain merasa sedih karena orang yang harus saya banggakan telah tiada, akan tetapi dengan perjuangan selama ini saya merasa puas telah diterima di suatu perusahaan, (3) sangat sedih karena tidak dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu, apalagi ketika melihat teman seperjuangan saya saat kuliah sudah bekerja.

Selanjutnya peneliti juga melakukan survey awal pada tanggal 19 sampai dengan 26 Desember 2022 dengan menyebar *G-Form* kepada 30 *Fresh Graduate* di Universitas Malikussaleh. Berikut hasil survey awal :

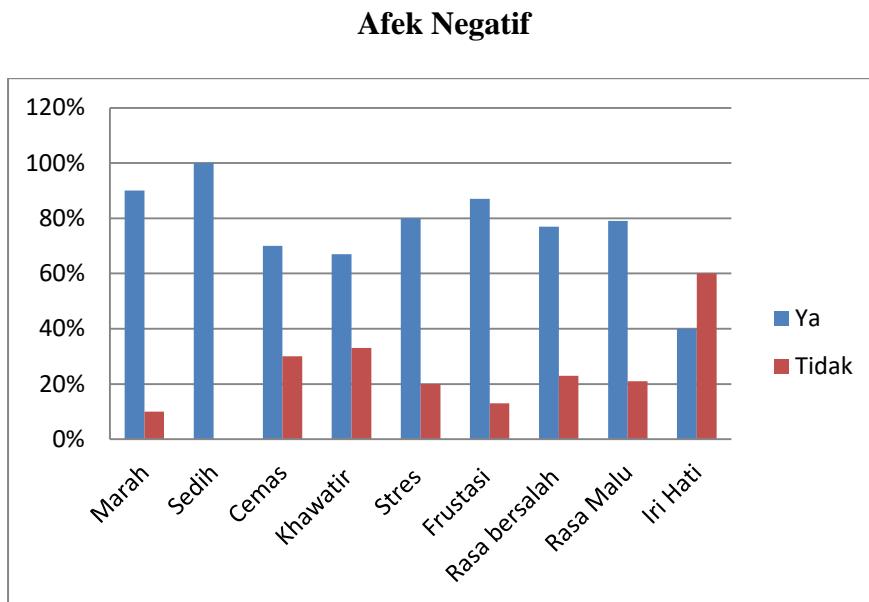
Gambar 1.1



Pada aspek pertama, sebanyak 70% tidak bisa merasakan dengan baik apa yang sebenarnya ingin saya raih dalam hidup, 60% merasa senang ketika memikirkan apa yang ingin saya lakukan dimasa depan, 50% ketika saya mencapai target yang ingin saya raih, saya merasakan kesenangan yang sangat berlebihan, 43% masih memiliki rasa kasih sayang terhadap orang yang telah mengecewakannya.

Hal tersebut menunjukkan suasana hati dan emosi menyenangkan, sehingga termasuk ke dalam afek positif atau menyenangkan adalah bagian dari kesejahteraan subjektif karena mencerminkan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan yang diharapkan (Diener,2009).

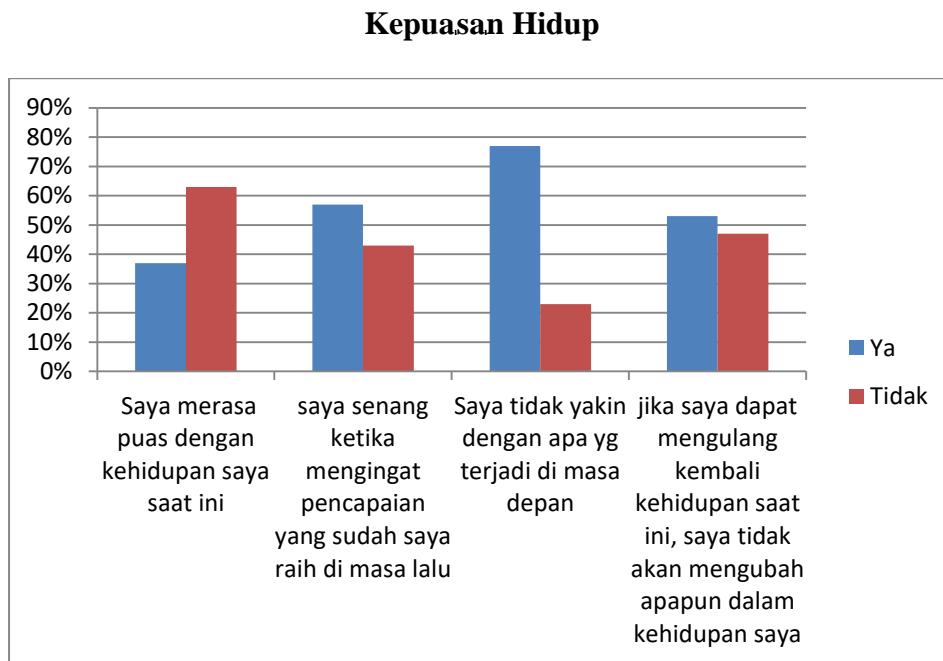
Gambar 1.2



Pada aspek kedua, sebanyak 90% marah ketika ada yang merendahkan di depan umum, 100% merasa sedih ketika menceritakan tentang orang tua, 70% merasa tidak tenang dengan apa yang ingin di raih dalam hidup, 67% khawatir tentang apa yang orang lain fikirkan terhadapnya, 80% merasa stres karna tidak dapat memenuhi semua hal yang dilakukan, 87% merasa frustasi ketika adanya tekanan dari lingkungan sekitar, 77% merasa bersalah karena sesuatu yang telah terjadi dalam hidup, 79% malu ketika melihat teman seperjuangan sudah memiliki pekerjaan, 40% tidak suka ketika melihat teman lebih dulu mendapatkan pekerjaan.

Hal tersebut menunjukkan perasaan dan emosi yang kurang menyenangkan sehingga termasuk ke dalam afek negatif yaitu suatu respon negatif dari pengalaman atau peristiwa yang dialami individu dalam kehidupan yang dijalani (Diener, 2009).

Gambar 1.3



Pada aspek ketiga, sebanyak 37% merasa puas dengan kehidupan saat ini, 57% senang ketika mengingat pencapaian yang sudah diraih di masa lalu, 77% tidak yakin dengan apa yg terjadi di masa depan, 53% jika dapat mengulang kembali kehidupan saat ini, tidak akan mengubah apapun dalam kehidupan.

Hal tersebut menunjukkan kepuasan hidup individu yaitu tentang bagaimana seseorang mengevaluasi atau melakukan penilaian hidupnya secara keseluruhan. Hal ini mencerminkan penilaian yang mereka buat terhadap hidupnya (Diener,2009). Hasil dari penelitian awal diatas selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Luhmann, (2017) terdapat penurunan tingkat kepuasan hidup individu di Amerika Serikat seiring dengan bertambahnya usia selama berada di dalam fase dewasa muda. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan pernyataan Robinson (2018), yang menyatakan bahwasanya fase krisis cenderung berlangsung dan dihadapi oleh individu dalam kurun waktu yang cukup lama, sehingga kondisi tersebut mampu menyumbangkan dampak yang krusial pada tingkat *subjective well-being* individu.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 30 *fresh graduate* Universitas Malikussaleh, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan emosional yang signifikan, seperti stres karena tidak dapat memenuhi harapan, frustasi akibat tekanan lingkungan, hingga rasa malu dan cemas saat melihat teman-teman sebaya lebih cepat mencapai keberhasilan. Selain itu, tingkat kepuasan hidup mereka menunjukkan kecenderungan rendah yang merasa puas terhadap kehidupannya saat ini. Hasil survei ini mencerminkan adanya tantangan besar dalam aspek kesejahteraan subjektif pada *fresh graduate*, terutama pada dimensi afek negatif dan kepuasan hidup.

Penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Ardiansyah & Aulia (2021) serta Panjaitan, dkk. (2023) telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dan dewasa awal. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik membahas kelompok *fresh graduate*, terutama yang sedang menghadapi fase transisi unik dari dunia akademik ke dunia kerja (Robinson, 2018). Padahal, fase ini sangat krusial karena melibatkan tantangan adaptasi yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka secara keseluruhan. Selain itu, belum ada penelitian yang secara eksploratif maupun deskriptif mendalami kesejahteraan subjektif pada *fresh graduate* Universitas Malikussaleh, yang memiliki karakteristik kontekstual dan lingkungan sosial yang berbeda dari universitas lain.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam literatur psikologi positif, khususnya terkait kesejahteraan subjektif *fresh graduate* di Indonesia. Fokus penelitian ini adalah pada populasi *fresh graduate* yang belum banyak dijadikan subjek utama dalam kajian kesejahteraan subjektif, terutama dalam konteks sosial-budaya lokal. Dengan demikian, penulis akan meneliti gambaran kesejahteraan subjektif pada *fresh graduate* di Universitas Malikussaleh untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pengalaman emosional, kognitif, dan

evaluasi hidup mereka. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi akademis dan praktis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan *fresh graduate*, serta memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi yang relevan bagi lulusan baru dalam menghadapi tantangan kehidupan pascakampus.

1.2 Keaslian Penelitian

Berikut ini uraian menurut hasil penelitian dari beberapa peneliti terkait kesejahteraan subjektif dan *Fresh Graduations*

Ardiansyah & Aulia (2021) dengan judul “Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa : Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan secara kualitatif eksploratif. Subjek penelitian ini berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada metode yang digunakan, penelitian yang peneliti lakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif

Zahra Farida Intani & Aisah Indati (2017) dengan judul ”Peranan Wisdom terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal” Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa wisdom berperan positif terhadap subjective well-being pada dewasa awal. Semakin tinggi wisdom, maka semakin tinggi pula subjective well-being individu usia dewasa awal. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang di teliti yaitu subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Fresh Graduate* dan skala yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan satu skala.

Yoko Jimmy Panjaitan, Nisa Indah Pertiwi, Siti Santika (2023) Dengan judul “Adaptabilitas Karir dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa” Hasil analisis menunjukkan

bahwa sumbangan efektif dari hubungan variabel adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa adalah sebesar 41,4%. Artinya semakin tinggi adaptabilitas karir mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa maka semakin tinggi pula adaptabilitas karir pada mahasiswa. Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan di teliti yaitu mtode yang digunakan dalam penelitian.

Nureffa, et al (2022) Dengan judul “Gambaran *Subjective Well Being* Mahasiswa Kedokteran Kota Bandung” Hasil penelitian menunjukan secara keseluruhan mahasiswa fakultas kedokteran menunjukan *Subjective well being* yang tinggi sebanyak 182 orang (55%) dan tergolong memiliki *subjective well being* rendah sebanyak 150 orang (45%). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki SWB rendah ($M=64.58$) daripada laki-laki ($M=68.84$). Berdasarkan usia, 17 tahun memiliki SWB rendah ($M=61.25$) dibandingkan usia 23 tahun dengan SWB tinggi ($M=73.64$). Berdasarkan tingkat mahasiswa tingkat 1 memiliki SWB lebih rendah ($M=64.10$) sedangkan mahasiswa tingkat 3 memiliki SWB yang tinggi ($M=68.61$). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada subjek yang digunakan, penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa kedokteran sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada *fresh graduate*.

Nadia Ainul Wardah & Miftakhul Jannah (2023) Dengan judul “Representasi *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal” Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa awal di Sidoarjo mayoritas memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah sejumlah 64% dengan skor hasil responden wanita lebih banyak memiliki subjective well-being yang rendah dengan jumlah prosentase 55% yang dipengaruhi oleh aspek relasi, jenis

pekerjaan dan usia. Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penelitian ini menggunakan Teknik Random Sampling dan tidak memiliki kriteria.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif pada *fresh graduate* Universitas Malikussaleh

1.4 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif pada *fresh graduate* Universitas Malikussaleh

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu serta wawasan pengetahuan tentang kesejahteraan subjektif pada *Fresh Graduations*.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

- a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang sudah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Sehingga dengan hasil penelitian ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kesejahteraan subjektif mereka.

- b. Lembaga Pendidikan

Dapat menjadi bahan pemikiran dalam memberikan psikoedukasi terkait kesejahteraan subjektif pada *Fresh Graduate* untuk kebutuhan akademis dan non-akademis.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan perbandingan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti mengenai kesejahteraan subjektif.