

Peran self-esteem terhadap hopelessness dalam pencarian kerja pada lulusan baru generasi z di Yogyakarta

Farastia Ulandari*, Davit Bagus Triyantoro
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
*farrastiaulandarii@gmail.com

Received: 21 August 2025

Revised: 16 April 2026

Accepted: 22 April 2026

Abstract. *Hopelessness is a feeling of despair or loss of hope for the future in finding employment. One way to overcome hopelessness is by improving self-esteem. This study aims to determine the relationship between self-esteem and hopelessness in job-seeking among generation Z fresh graduates in Yogyakarta City. This study employs a quantitative correlational approach using purposive sampling, involving 201 recent Gen Z graduates in Yogyakarta aged 20–29 who are currently unemployed. The research instruments used the Self-Esteem Scale and the Hopelessness Scale administered Google Form. The results of the hypothesis test using Pearson's product-moment correlation test indicate a highly significant negative relationship between self-esteem and hopelessness among Generation Z recent graduates in Yogyakarta, thus the research hypothesis is accepted. This implies that strengthening positive self-esteem can serve as a strategy for recent graduates to reduce feelings of hopelessness during the job search process.*

Keywords: hopelessness, self-esteem, fresh graduate, gen z

Abstrak. *Hopelessness merupakan perasaan putus asa atau hilangnya harapan terhadap masa depan dalam mencari pekerjaan. Salah satu upaya untuk mengatasi hopelessness adalah dengan meningkatkan self-esteem. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan hopelessness dalam pencarian pekerjaan pada fresh graduate generasi Z di Kota Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling melibatkan 201 fresh graduate gen Z di Kota Yogyakarta berusia 20-29 tahun dan berstatus menganggur. Instrumen penelitian menggunakan skala Self-esteem dan skala Hopelessness dengan bantuan Google Form. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif sangat signifikan antara self-esteem dengan hopelessness pada fresh graduate generasi Z di Kota Yogyakarta, sehingga hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima. Hal ini mengimplikasikan bahwa penguatan aspek penilaian diri positif (self-esteem) dapat menjadi salah satu strategi bagi lulusan baru untuk mengurangi perasaan putus asa selama proses pencarian kerja.*

Kata kunci: hopelessness, self-esteem, fresh graduate, gen z

PENDAHULUAN

Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari generasi sebelumnya. Sakitri (2021) mengidentifikasi empat keunikan utama generasi ini: inklusif, tertarik terlibat dalam berbagai komunitas, komunikatif, dan realistis. Tumbuh di tengah revolusi teknologi yang pesat, generasi Z tidak hanya peka terhadap masalah sosial, tetapi juga mampu menjalin hubungan yang kuat dan berkontribusi positif dalam berbagai komunitas (Arum dkk., 2023). Keahlian mereka dalam teknologi dan informasi menjadikan mereka sebagai tenaga kerja potensial di era digital, dengan kemampuan beradaptasi yang cepat dan semangat untuk terus belajar. Generasi Z memiliki potensi besar, namun menghadapi tantangan serius dalam dunia kerja.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa generasi Z mencakup 27,94% dari total populasi Indonesia, tetapi masalah pengangguran di kalangan mereka tetap menjadi isu yang hangat. Kementerian Ketenagakerjaan Indonesia memperkirakan bahwa angka pengangguran akan terus meningkat, dengan generasi Z sebagai penyumbang terbesar. Pada Januari 2024, terdapat 7,20 juta orang pengangguran di Indonesia, di mana lebih dari 59% berasal dari kelompok usia 15-29 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun generasi Z mendominasi populasi, mereka kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kualifikasi mereka.

Tingginya angka pengangguran di kalangan generasi Z disebabkan oleh beberapa faktor. Data BPS menunjukkan bahwa lulusan SMK memiliki tingkat pengangguran sebesar 9,01%, lulusan SMA 7,05%, dan lulusan pendidikan tinggi 5,25%. Menurut Safitri dan Rezza (2025), salah satu penyebab utama adalah ketidaksesuaian antara keterampilan yang diajarkan di sekolah dan kebutuhan industri. Kurikulum pendidikan SMK dinilai belum memenuhi perkembangan teknologi dan tuntutan pasar, sehingga lulusan kurang memiliki keahlian yang diperlukan. Selain itu, banyak lulusan SMA yang memilih untuk melanjutkan studi ke jenjang universitas, sementara lulusan pendidikan tinggi lebih berorientasi memperoleh pekerjaan formal yang dianggap lebih

menjamin dan sering kali terjebak dalam persyaratan pengalaman kerja yang sulit dipenuhi (Safitri & Rezza, 2025).

Kondisi ini menciptakan kesenjangan antara harapan dan realitas, di mana banyak lulusan baru merasa frustrasi karena sulitnya mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Data Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) menunjukkan bahwa peluang kerja di sektor formal menurun drastis, dari 15,6 juta orang pada periode 2009-2014 menjadi hanya 2 juta pada 2019-2024. Kota Yogyakarta yang dikenal sebagai pusat pendidikan, memiliki pertumbuhan jumlah perguruan tinggi berkontribusi pada peningkatan jumlah lulusan yang memasuki pasar kerja, sehingga menambah tantangan bagi *fresh graduate*. Menurut Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta, tercatat ada 2,23 juta orang angkatan kerja per Februari 2023, diantaranya sebanyak 2,15 juta orang bekerja, sedangkan 79,91 ribu orang menganggur. Kepala BPS DIY mengatakan bahwa penyumbang pengangguran terbesar adalah lulusan perguruan tinggi yang mencapai 4,91 %.

Fenomena *hopelessness* atau keputusasaan menjadi semakin relevan di kalangan *fresh graduate* generasi Z. Menurut Harani (2024), *hopelessness* didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan tak berdaya dan hilangnya harapan. *Hopelessness* juga didefinisikan sebagai sistem skema kognitif yang melibatkan ekspektasi negatif individu mengenai dirinya dan masa depan yang dimilikinya (Beck dkk, 1974). Gen Z meskipun mendominasi populasi di Indonesia, generasi ini sulit mencari kerja. Ratusan ribu anak muda Indonesia diketahui mengalami *hopeless of job*, di mana mereka merasa terjebak dalam situasi menganggur dan kehilangan harapan untuk mendapatkan pekerjaan (Subekti, 2024). Penelitian Hiswåls, et al. (2017) menunjukkan bahwa pengangguran dapat memicu perasaan terisolasi, kehilangan harga diri, dan putus asa, yang berdampak pada kesehatan mental individu.

Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya harga diri (*self-esteem*) di kalangan generasi Z. Menurut Awalín (2022) dan Fanaj (2015), salah satu pemicu yang memperkuat *hopelessness* adalah *self-esteem* rendah. Coopersmith (1967) mendefinisikan *self-esteem* sebagai penilaian subjektif individu terhadap dirinya sendiri terkait penghargaan pada

dirinya sendiri. Penelitian Mutlu, et al. (2010) menunjukkan bahwa *self-esteem* mempengaruhi keputusan secara signifikan, yang berarti bahwa *self-esteem* berkontribusi pada keputusan individu. Individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif tentang diri mereka dan potensi mereka dalam meraih tujuan, termasuk dalam pencarian kerja.

Secara teoritis, hubungan antara *self-esteem* dan *hopelessness* dapat dipahami melalui mekanisme kognitif individu. Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa *self-esteem* melibatkan evaluasi diri yang mencakup aspek kekuatan, keberartian, kemampuan, dan kebajikan. Ketika seorang *fresh graduate* memiliki *self-esteem* yang tinggi, ia cenderung memandang tantangan pencarian kerja sebagai situasi yang dapat dikendalikan. Sebaliknya, menurut teori kognitif Beck dkk. (1974), *hopelessness* muncul dari sistem skema kognitif yang didominasi oleh ekspektasi negatif terhadap masa depan. Mekanisme psikologis yang menghubungkan keduanya terletak pada cara individu memproses kegagalan, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung melakukan internalisasi terhadap penolakan kerja, menganggapnya sebagai bukti ketidakmampuan diri, yang kemudian memicu skema kognitif negatif (Beck) bahwa tidak ada hal baik yang akan terjadi di masa depan. Dimana ketiadaan harga diri ini menjadi bahan bakar bagi munculnya keputusan yang mendalam.

Penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah berhubungan dengan peningkatan risiko keputusan, yang dapat mengarah pada masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti stres dan depresi. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian Dat, et al. (2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah melaporkan tekanan psikologis tinggi, yang dapat menyebabkan keputusan dan akhirnya meningkatkan ide bunuh diri. Apabila keputusan akibat pengangguran tidak ditanggulangi, maka akan sangat berdampak pada kondisi psikologis gen Z dan berpengaruh pada minimnya tenaga kerja produktif.

Tema kesehatan mental pada pengangguran telah banyak diteliti sebelumnya, meski demikian penelitian ini mengisi *research gap* yang belum tersentuh secara spesifik dalam

literatur sebelumnya. Penelitian terdahulu, seperti oleh Dat et al. (2023), lebih banyak mengaitkan *self-esteem* dengan risiko bunuh diri secara umum atau kecemasan sosial, sehingga terdapat celah (gap) di mana kaitan langsung antara *self-esteem* dengan fenomena *hopelessness* yang spesifik terjadi pada konteks pencarian kerja di era pasca-pandemi bagi Generasi Z di wilayah Kota Yogyakarta belum banyak dieksplorasi dan masih menyisakan celah literatur yang perlu diisi. Orisinalitas penelitian ini terletak pada integrasi teori *self-esteem* Coopersmith (1967) yang dikontraskan langsung dengan *Beck Hopelessness Scale* untuk membedah fenomena pengangguran pada lulusan baru. Selain itu, penggunaan subjek *fresh graduate* di Kota Yogyakarta memberikan konteks geografis unik sebagai Kota Pelajar dengan tingkat kompetisi kerja sangat tinggi bagi lulusan universitas, yang menurut data BPS DIY merupakan penyumbang pengangguran yang signifikan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, muncul kebutuhan mendesak untuk memahami bagaimana evaluasi diri individu memengaruhi pandangannya terhadap masa depan karir mereka. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan pada *fresh graduate* Generasi Z di Kota Yogyakarta?. Berangkat dari persoalan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara empiris hubungan antara harga diri dan perasaan putus asa di kalangan *fresh graduate* Generasi Z. Melalui temuan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi pengembangan strategi intervensi psikologis guna meningkatkan ketahanan mental lulusan baru dalam menghadapi tantangan pasar kerja yang kompetitif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel penelitian tanpa mengubah atau memanipulasi variabel tersebut. Dalam desain ini, peneliti berusaha untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti, yaitu variabel *self-esteem* dan variabel *hopelessness*, serta seberapa kuat hubungan

tersebut. Dengan menggunakan analisis statistik korelasi *Pearson Product Moment*, peneliti dapat mengukur kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel penelitian.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* yang berdomisili di Kota Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan melibatkan 201 responden. Pengambilan sampel purposif merujuk pada proses pemilihan sampel berdasarkan kriteria spesifik yang relevan untuk menentukan jumlah sampel yang akan dianalisis (Sugiyono, 2015). Tujuan penerapan teknik ini adalah untuk memperoleh sampel yang tepat dengan ciri-ciri subjek yang menjadi perhatian penelitian. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah (1) lulusan perguruan tinggi di Kota Yogyakarta (Diploma/Sarjana) dalam satu tahun terakhir, (2) berusia 20-29 Tahun, (3) berstatus menganggur atau dalam masa percobaan kerja dalam 6 bulan terakhir, (4) Berdomisili di Kota Yogyakarta.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua skala model Likert dengan 4 pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai) untuk menghindari kecenderungan jawaban nilai tengah.

Pertama, skala *self-esteem* yang dimodifikasi dari Setiawan (2023) berdasarkan aspek Cooper Smith (1967) meliputi kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Proses modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan konteks kalimat agar relevan bagi lulusan baru yang sedang mencari kerja. Setelah dilakukan uji coba, diperoleh 14 aitem sah dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,818 dan koefisien validitas untuk 14 aitem valid bergerak dari 0,281 - 0,711.

Kedua, skala *hopelessness* yang dimodifikasi dari Harani (2024) berdasarkan aspek Beck dkk (1974) meliputi perasaan terhadap masa depan, hilangnya motivasi, dan ekspektasi kognitif. Proses modifikasi mencakup validasi isi oleh ahli (*expert judgment*) dan penyusunan ulang aitem agar lebih mudah dipahami oleh responden muda. Skala ini

terdiri dari 21 aitem sah dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,942 dan koefisien validitas untuk 21 aitem yang valid bergerak antara 0,316 - 0,806.

Penelitian diawali dengan tahap persiapan berupa perizinan dan uji coba instrumen. Data utama dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial. Sebelum mengisi kuesioner, calon responden diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang menjelaskan tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data (anonimitas), serta kesediaan partisipan untuk terlibat secara sukarela tanpa paksaan. Hanya responden yang menyetujui *informed consent* yang dapat melanjutkan pengisian data.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Dimana data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji asumsi klasik meliputi normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*, serta uji hipotesis menggunakan analisis *Pearson Product Moment*.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang mencakup statistik deskriptif, uji hipotesis dan interpretasi data penelitian. Deskripsi data penelitian merupakan representasi dari data yang dikumpulkan peneliti untuk mempermudah dalam menginterpretasikan data penelitian. Berikut tabel dari data penelitian :

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self esteem</i>	14	56	35	7	25	55	37,57	6,18
<i>Hopelessness</i>	21	84	52,5	10,5	24	75	51,50	12,78

Berdasarkan perbandingan skor mean hipotetik dan empirik, terlihat bahwa secara umum tingkat *self-esteem* subjek berada sedikit di atas rata-rata hipotetik, sedangkan *hopelessness* berada sedikit di bawah rata-rata hipotetik. Data penelitian ini akan

dimanfaatkan untuk mengelompokkan nilai yang diperoleh setiap subjek penelitian pada masing-masing variabel yang diteliti. Tujuannya untuk mengetahui sebaran subjek dari masing-masing variabel secara jelas. Hal ini sejalan dengan penjelasan Azwar (2021) yang menunjukkan bahwa kategorisasi bertujuan untuk memahami penempatan individu dalam kelompok secara bertingkat sesuai dengan kontinum yang didasarkan pada atribut yang diukur. Kategorisasi dibuat berdasarkan rumus norma oleh Mardapi (2008).

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dengan menerapkan rumus Mardapi (2008), maka diperoleh hasil untuk sebaran subjek pada setiap kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Self esteem</i>		<i>Hopelessness</i>	
	Frekuensi	Persentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	7	3	17	8
Rendah	194	97	184	92
Tinggi	0	0	0	0
Sangat Tinggi	0	0	0	0
Total	201	100	201	100

Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas subjek memiliki *self-esteem* pada tingkat rendah (97%) dan *hopelessness* pada tingkat yang juga rendah (92%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun subjek memiliki penilaian diri yang kurang positif, hal tersebut tidak secara otomatis memicu tingkat keputusasaan yang tinggi dalam pencarian kerja.

Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linearitas.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
<i>Self esteem</i>	0,068	Normal
<i>Hopelessness</i>	0,096	Normal

Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh untuk variabel *self-esteem* sebesar 0,068 dan variabel *hopelessness* sebesar 0,096, yang berarti bahwa nilai signifikansi kedua variabel tersebut $> 0,05$ dan menandakan bahwa data kedua variabel penelitian ini terdistribusi secara normal. Data dianggap normal jika nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$ (Ghozali, 2018).

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Interpretasi
<i>Self esteem</i> dan <i>Hopelessness</i>	1,286	0,173	Linear

Menurut hasil uji linearitas, diketahui bahwa variabel *self-esteem* dan *hopelessness* memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,173. Nilai tersebut $> 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *self-esteem* dan *hopelessness*. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi dari analisis varians (ANOVA) yang diperoleh dari nilai *deviation from linearity* $> 0,05$ (Ghozali, 2018).

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
<i>Self esteem</i> dan <i>Hopelessness</i>	-0,835	0,000	Hubungan negatif sangat kuat

Hasil menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,835 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima dan temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif sangat kuat antara variabel *self-esteem* dengan *hopelessness*. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi -0,835 tergolong sangat kuat karena terletak dalam rentang 0,80-1,000.

DISKUSI

Hasil penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *self-esteem* dan *hopelessness* pada *fresh graduate* gen Z di Kota

Yogyakarta. Kekuatan korelasi yang sangat tinggi ini mengindikasikan bahwa harga diri merupakan prediktor dominan yang menentukan tingkat keputusan individu dalam proses pencarian kerja, di mana skema kognitif negatif tentang diri sendiri secara linier akan memperburuk pandangan individu terhadap masa depannya. Secara teoritis, korelasi yang kuat ini terjadi karena adanya tumpang tindih dalam ruang kognitif responden, di mana individu yang memiliki penilaian diri rendah cenderung melakukan atribusi internal negatif terhadap kegagalan atau penolakan kerja yang mereka alami, sehingga memperkuat ekspektasi masa depan yang suram sesuai dengan teori kognitif yang dikemukakan oleh Beck.

Temuan ini menyajikan fenomena unik sekaligus kontradiktif yang menjadi inti dari orisinalitas penelitian ini. Meskipun mayoritas responden berada pada tingkat harga diri yang rendah, tingkat keputusan responden justru berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun para lulusan baru tersebut sedang mengalami krisis kepercayaan diri akibat status pengangguran, tetap memiliki resiliensi kognitif yang menjaga harapan mereka tetap hidup. Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik adaptif Generasi Z yang memiliki literasi digital tinggi sehingga mampu melihat peluang alternatif di luar sektor formal. Selain itu, terdapat kemungkinan adanya peran *self-efficacy* yang berbeda dengan *self-esteem*, di mana responden mungkin merasa nilai dirinya sedang rendah namun tetap meyakini kompetensi teknis yang mereka miliki sehingga tidak jatuh ke dalam keputusan yang mendalam.

Posisi penelitian ini memperkuat teori korelasi harga diri dan keputusan dari penelitian terdahulu seperti Mutlu dkk (2010) yang mengungkapkan bahwa *self-esteem* mempengaruhi keputusan secara signifikan, namun memberikan perspektif baru mengenai adanya faktor moderasi situasional pada Generasi Z. Kontribusi teoritis dari penelitian ini terletak pada perluasan aplikasi teori kognitif Beck dalam konteks transisi dunia kerja modern, yang menunjukkan bahwa skema kognitif keputusan tidak

selalu bersifat absolut dan dapat dimitigasi oleh karakteristik generasi yang adaptif serta dukungan sosial budaya di lingkungan seperti Kota Yogyakarta.

Secara praktis, hasil ini menekankan pentingnya intervensi psikologis bagi pusat karir universitas untuk fokus pada penguatan harga diri sebagai strategi preventif guna menjaga kesehatan mental lulusan baru agar tetap optimis di tengah persaingan pasar kerja yang kompetitif. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada terbatasnya literatur mengenai *hopelessness* pada *fresh graduate* gen Z dalam konteks pencarian kerja, sebaran subjek yang belum merata dan jumlah aitem untuk mengukur harga diri relatif sedikit, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel mediator lain seperti dukungan sosial dan regulasi emosi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan pada *fresh graduate* gen Z di Kota Yogyakarta. Temuan ini menegaskan bahwa harga diri memiliki peran krusial sebagai prediktor keputusan, dimana semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki oleh lulusan baru, maka akan semakin rendah tingkat keputusan yang mereka rasakan dalam menghadapi tantangan di pasar kerja. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki *self-esteem* pada tingkat yang rendah, mereka tetap mampu menjaga tingkat keputusan yang juga rendah dan mengindikasikan adanya potensi resiliensi kognitif pada subjek penelitian.

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan program dukungan psikologis yang berfokus pada penguatan evaluasi diri bagi lulusan baru. Institusi pendidikan tinggi melalui pusat karir dapat mengintegrasikan pelatihan efikasi diri dan strategi manajemen stres untuk membantu mahasiswa tingkat akhir maupun *fresh graduate* dalam membangun fondasi harga diri yang kokoh. Hal ini bertujuan agar *fresh graduate* memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan tetap

optimis meskipun menghadapi penolakan atau proses tunggu kerja yang panjang. Bagi para *fresh graduate*, disarankan untuk aktif membangun jejaring dukungan sosial dan terlibat dalam kegiatan pengembangan diri guna meminimalisir munculnya skema pikiran negatif mengenai masa depan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi karena sebaran subjek yang belum merata di seluruh perguruan tinggi di Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan populasi dan mempertimbangkan variabel-variabel moderasi lainnya seperti dukungan keluarga, literasi digital, atau status ekonomi. Selain itu, penggunaan metode kualitatif atau longitudinal di masa depan akan sangat bermanfaat untuk memahami dinamika perubahan *self-esteem* dan *hopelessness* secara lebih mendalam sepanjang periode transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

REFERENSI

- Arum, S. L., Zahrani, A., dan Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. URL: <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>.
- Awalin, M. R. N. (2022). Pengaruh konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati remaja awal (Skripsi, Uin Raden Mas Said Surakarta). https://eprints.iain-surakarta.ac.id/3417/1/Full%20teks_181221230.pdf.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Hasil sensus penduduk 2020*. Humas BPS. <https://demakkab.bps.go.id/id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Tingkat pengangguran terbuka berdasarkan tingkat pendidikan*. Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas). <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE3OSMy/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., dan Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the *hopelessness* scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self esteem*. San Francisco: Freeman and company.
- Dat, N. T., Mitsui, N., Asakura, S., Fujii, Y., Toyoshima, K., dan Kusumi, I. (2023). Relationship between *self esteem* and suicidal ideation before and during COVID-19 in a non-clinical sample: mediating effects of psychological distress and *hopelessness*. *Frontiers in Psychiatry*, 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1240715>

- Fanaj, N., Melonashi, E., Shkëmbi, F. (2015). Self-esteem and Hopelessness as Predictors of Emotional Difficulties: A Cross-sectional Study among Adolescents in Kosovo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 222-233, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.626>.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Harani, P. (2024). Hubungan keputusan dan ide bunuh diri pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam sultan agung (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Hiswåls, A. S., Marttila, A., Målstam, E., dan Macassa, G. (2017). Experiences of unemployment and well-being after job loss during economic recession: results of a qualitative study in east central sweden. *Journal of Public Health Research*, 6(3), 135–141. <https://doi.org/10.4081/jphr.2017.995>
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, (2022). *Kemnaker berkomitmen percepat turunkan tingkat pengangguran nasional 2022*. Sekretariat Jenderal. <https://kemnaker.go.id/news/detail/kemnaker-berkomitmen-percepat-turunkan-tingkat-pengangguran-nasional-2022>.
- Mardapi, D. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Mutlu, T., Balbag, Z., dan Cemrek, F. (2010). The role of *self esteem*, locus of control and big five personality traits in predicting *hopelessness*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1788–1792. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.401>
- Safitri, R. D., dan Rezza, M. (2025). Membedah tren tingginya angka pengangguran terbuka pada gen z di indonesia. 636–649.
- Sakitri, G. (2021). Selamat datang gen z, sang penggerak inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*. 35(2). 1–10.
- Setiawan, H. F. (2023). Hubungan antara *self esteem* dengan kematangan karir pada usia *quarter life crisis* (Skripsi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta).
- Subekti. (2024). Data BPS : ratusan ribu anak muda indonesia putus asa mencari pekerjaan. *Tempo*. <https://www.tempo.co/foto/arsip/data-bps-ratusan-ribu-anak-muda-indonesia-putus-asa-mencari-pekerjaan-20603>.
- Sugiyono, S. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R dan D*. Bandung : CV. Alfabeta.