

Optimisme *Fresh Graduate* dalam Mencari Kerja: Adakah Peranan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri?

Nur Hosna Widya Suharyuni

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: nurhosna67@gmail.com

Abstract

Fresh graduates are individuals who have completed higher education and are in a transitional phase toward entering the workforce. Challenges such as intense job competition and limited work experience often hinder their ability to secure employment, potentially leading to psychological pressure and a decline in self-confidence and optimism. This study aims to examine the relationship between social support and self-confidence with optimism among bachelor's degree graduates who are currently seeking employment in Surabaya. The research used a quantitative approach with a correlational design. A total of 335 undergraduate alumni participated in this study. The instruments used included a social support scale, a self-confidence scale, and an optimism scale. Data analysis was conducted using a non-parametric correlation test due to the data not meeting assumptions of normality and linearity. The findings revealed a positive and significant relationship between social support and optimism. This indicates that higher levels of social support are associated with greater optimism in facing the job search process. Furthermore, self-confidence also showed a positive and significant relationship with optimism, meaning that higher self-confidence leads to greater optimism during the job-seeking journey. These results are expected to serve as a foundation for developing psychological interventions to enhance optimism among recent graduates.

Keywords: *Fresh Graduate; Social Support; Self-Confidence; Optimism; Job Search.*

Abstrak

Fresh graduate ialah individu yang telah menyelesaikan jenjang pendidikan tinggi serta sedang ada pada tahap peralihan menuju dunia kerja. Tantangan seperti ketatnya persaingan dan minimnya pengalaman sering kali menjadi penghalang dalam memperoleh pekerjaan, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis serta menurunkan rasa percaya diri dan tingkat optimisme. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial serta kepercayaan diri dengan optimisme pada lulusan sarjana yang tengah mencari pekerjaan di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pada desain korelasional. Sebanyak 335 lulusan sarjana menjadi partisipan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan mencakup skala dukungan sosial, skala kepercayaan diri, dan skala optimisme. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi non-parametrik karena data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan optimisme. Artinya, semakin besar dukungan sosial yang diterima lulusan baru, semakin tinggi pula optimisme mereka dalam menghadapi proses pencarian kerja. Selain itu, kepercayaan diri juga memiliki hubungan positif serta signifikan pada optimisme, yang berarti bahwa makin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, semakin besar optimisme dalam menjalani proses pencarian pekerjaan. Hasil ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan optimisme lulusan baru

Kata kunci: *Fresh Graduate; Dukungan Sosial; Kepercayaan Diri; Optimisme; Pencarian Kerja.*

Pendahuluan

Lulusan baru atau *fresh graduate* ialah individu yang telah menyelesaikan pendidikan di institusi perguruan tinggi serta sedang memasuki fase transisi menuju dunia kerja (Ernawati & Aurelli, 2023). Bagi sebagian besar lulusan baru, menyelesaikan studi merupakan pencapaian yang membanggakan dan menjadi awal untuk meraih karir impian (Zahro dkk., 2023). Namun, memasuki dunia kerja bukanlah hal yang mudah. Di tengah kompetisi yang semakin ketat, *fresh graduate* dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti minimnya pengalaman kerja dan tingginya ekspektasi dari dunia industri (Kamila dkk., 2023).

Realitas di lapangan memperlihatkan terkait banyak lulusan sarjana memiliki harapan besar untuk memperoleh karier yang relevan dengan minat dan bidang keahlian, namun sering kali harapan tersebut tidak sejalan dengan kenyataan. Proses seleksi kerja yang ketat dan persaingan antar pencari kerja menyebabkan *fresh graduate* harus memiliki kemampuan lebih dari sekadar pengetahuan akademik (Putri dkk., 2024). Di era persaingan kerja saat ini, penguasaan kompetensi kerja, kepercayaan diri, serta sikap optimis menjadi modal penting dalam menghadapi tantangan (Nastiti dkk., 2021).

Data dari Badan Pusat Statistik (2023) memperlihatkan peningkatan angka pengangguran terbuka di kalangan lulusan universitas dari 4,8% pada tahun 2022 menjadi 5,18% pada tahun 2023. Sementara itu, hanya sekitar 6,41% dari total penduduk Indonesia yang berhasil menyelesaikan pendidikan tinggi (Dukcapil, 2022). Fakta ini menunjukkan adanya kesenjangan antara jumlah lulusan dengan ketersediaan lapangan kerja, yang mendorong pentingnya kesiapan psikologis dan sosial, termasuk sikap optimisme dalam mencari pekerjaan.

Optimisme merupakan cara pandang positif terhadap masa depan, yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan dan mempertahankan motivasi dalam proses pencarian kerja (Seligman, 2008). Individu yang optimis cenderung menunjukkan ketekunan, kepercayaan terhadap kemampuan diri, serta kesiapan untuk belajar dari kegagalan (Gufon & Risnawati, 2010). Sebaliknya, individu yang pesimis rentan mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, yang dapat menghambat pencapaian tujuan (Bandura, 1994).

Penelitian Widiatmoko dkk. (2020) menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa, hanya 5,6% yang masuk kategori sangat optimis, sedangkan 43,3% tergolong cukup hingga sangat pesimis. Temuan serupa diungkapkan oleh Putri Ambarsari dkk., yang menemukan bahwa harga diri hanya berkontribusi sebesar 5,8% terhadap optimisme, mengindikasikan adanya kebutuhan untuk memperkuat faktor-faktor lain seperti kepercayaan diri dan dukungan sosial. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar lulusan masih memiliki tingkat optimisme yang rendah dalam menghadapi transisi ke dunia kerja.

Menurut Seligman (2008), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi tingkat optimisme individu, yaitu: (1) dukungan sosial, di mana ketersediaan bantuan dari lingkungan sekitar membuat individu merasa aman dan yakin akan adanya bantuan saat diperlukan; (2) kepercayaan diri, yaitu keyakinan terhadap potensi dan kemampuan diri yang memungkinkan individu untuk tetap positif menghadapi

tantangan; (3) harga diri, yaitu pandangan positif terhadap diri sendiri yang mendorong motivasi untuk terus berkembang meskipun mengalami kegagalan; serta (4) akumulasi pengalaman, yakni pengetahuan dan pelajaran hidup yang diperoleh dari berbagai pengalaman sebelumnya yang membentuk ketangguhan dan optimisme di waktu mendatang.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa optimisme tidak terbentuk secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosial individu. Kepercayaan diri serta dukungan sosial merupakan komponen penting yang terbukti berkorelasi positif dengan tingkat optimisme (Taylor dkk., 2012). Individu dengan rasa percaya diri yang kuat seringkali dikaitkan dengan sikap optimis serta tindakan proaktif saat dihadapkan pada ketidakpastian, sedangkan dukungan sosial dapat menjadi sumber kekuatan emosional dan motivasional dalam menghadapi tantangan (Ernawati & Aurelli, 2023).

Penelitian ini mempunyai tujuan mengkaji hubungan antara dukungan sosial serta kepercayaan diri dengan tingkat optimisme pada fresh graduate S1 yang sedang mencari pekerjaan di Kota Surabaya. Secara lebih spesifik, selain penelitian ini juga mengevaluasi secara terpisah keterkaitan antara dukungan sosial dengan tingkat optimisme, serta keterkaitan antara kepercayaan diri dengan tingkat optimisme pada fresh graduate dalam menghadapi proses transisi menuju dunia kerja. Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan yakni: "1) Ada hubungan yang positif antara dukungan sosial serta kepercayaan diri dengan tingkat optimisme fresh graduate S1 yang sedang mencari kerja di kota Surabaya; 2) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan tingkat optimisme fresh graduate S1 yang sedang mencari kerja di kota Surabaya; 3) Ada hubungan positif antara kepercayaan diri pada tingkat optimisme fresh graduate S1 yang sedang mencari kerja di kota Surabaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang fokus pada pengolahan data *numerical* melalui teknik statistika (Anzwar, 2013). Penelitian ini menggunakan metode pendekatan korelasional untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini terdapat 3 variabel diantaranya dua variabel bebas (X) yaitu dukungan sosial dan kepercayaan diri, serta satu variabel terikat (Y) yaitu optimisme. Populasi pada penelitian ini melibatkan pria maupun wanita, mencakup individu yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi S1 dan aktif dalam mencari kerja. Jumlah populasi S1 yang mencari kerja di kota Surabaya menurut data Disnaker kota Surabaya sebesar 2485. Sampel penelitian terdiri dari 335 mengacu pada Tabel *Krejcie*. Pengumpulan data dilaksanakan lewat penyebaran kuesioner secara daring menggunakan media *Google Form*.

Skala Likert lima tingkat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan kuesioner, dengan opsi respons meliputi: sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS). Responden diarahkan untuk memilih salah satu pilihan jawaban pada skala likert yang mencerminkan pendapat atau sikap individu terhadap pertanyaan yang diberikan. Pada penelitian menggunakan teknik *non-parametric* berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas yang diperlukan.

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini yakni *Spearman's Rho* pada bantuan program *Statistical Package for The Social Science (SPSS)* versi 26 for *Windows*, dikarenakan uji prasyarat yang dipakai yakni uji normalitas serta linearitas tidak terpenuhi.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan lewat menyebar angket melalui Google Form kepada fresh graduate S1 yang sedang mencari kerja di kota Surabaya yang selaras pada kriteria untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 1. Rekapitulasi Usia

| Aspek | Keterangan | Jumlah | Presentase |
|----------------------|--------------|------------|-------------|
| Jenis kelamin | Perempuan | 192 | 57,1% |
| | Laki-laki | 143 | 42,9% |
| | Total | 335 | 100% |

Pada tabel tersebut menunjukkan rekapitulasi jenis kelamin responden yang berpartisipasi pada penelitian. Hasil memperlihatkan terkait 192 responden atau 57,1% ialah perempuan, sementara 143 responden atau 42,9% merupakan laki-laki.

Tabel 2. Rekapitulasi Usia

| Aspek | Keterangan | Jumlah | Presentase |
|--------------|------------|------------|-------------|
| Usia | 20 Tahun | 13 | 3,9% |
| | 21 Tahun | 17 | 5,1% |
| | 22 Tahun | 139 | 41,3% |
| | 23 Tahun | 64 | 19,2% |
| | 24 Tahun | 67 | 20,1% |
| | 25 Tahun | 33 | 8,9% |
| | 26 Tahun | 4 | 1,2% |
| | 27 Tahun | 1 | 0,3% |
| Total | | 335 | 100% |

Pada tabel tersebut tampak yakni dari 335 *fresh graduate* S1 yang sedang mencari kerja di kota Surabaya yang telah terklarifikasi. Presentase rentan usia diraih 20 tahun yakni 3,9% dengan 13 subjek, 21 tahun yakni 5,1% dengan 17 subjek, 22 tahun yakni 41,3% dengan 139 subjek, 23 tahun yakni 19,2% dengan 64 subjek, 24 tahun yakni 20,1% dengan 67 subjek, 25 tahun yakni 8,9% dengan 33 subjek, 26 tahun yakni 1,2% dengan 4 subjek, 27 tahun yakni 0,3% dengan 1 subjek.

Sebelum menguji hipotesis, uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan data memenuhi syarat kelayakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis adalah teknik analisis data berupa non-parametrik, yang dipilih berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Tes | | Keterangan |
|------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------|
| | N | Asymp. Sig. (2-tailed) | |
| Dukungan Sosial | 335 | 0,000 | Tidak Normal |
| Kepercayaan Diri | 335 | 0,000 | Tidak Normal |
| <i>Optimisme</i> | 335 | 0,000 | Tidak Normal |

Hasil uji normalitas memakai Kolmogorov-Smirnov Test, memperlihatkan terkait nilai signifikansi untuk tiap variabel yakni: dukungan sosial yakni 0,000 (<0,05), kepercayaan diri yakni 0,000 (<0,05), serta optimisme yakni 0,000 (<0,05). Semua nilai signifikansi ada di bawah batas 0,05, kondisi itu mengindikasikan bahwa ketiga variabel tidak berdistribusi normal. Maka sebabnya, data pada penelitian ini tidak memenuhi asumsi normalitas, yang merupakan satu di antara syarat dalam analisis statistik parametrik.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | F | Sig. | Keterangan |
|-------------------------------------|-------|-------|--------------|
| Dukungan Sosial – <i>Optimisme</i> | 1.775 | 0.007 | Tidak Linier |
| Kepercayaan Diri – <i>Optimisme</i> | 1.409 | 0.060 | Linier |

Hasil uji linearitas antara variabel dukungan sosial serta optimisme memperlihatkan nilai signifikansi yakni 0,007, yang berarti tidak ada hubungan linear yang signifikan antara keduanya. Sebaliknya, uji linearitas pada hubungan antara kepercayaan diri dan optimisme menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,060, temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan linear antara kedua variabel.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

| Variabel | Collinearity Statistic | | Keterangan |
|---------------------------------------|------------------------|-------|------------------------------------|
| | Tolerance | VIF | |
| Dukungan sosial – Kepercayaan diri | 0.391 | 2.558 | Tidak Terjadi Multikolinearitas |

Hasil uji multikolinearitas dengan optimisme sebagai variabel dependen, diperoleh nilai *Tolerance* untuk variabel dukungan sosial dan kepercayaan diri masing-masing sebesar 0,391 (>0,10). Nilai ini memperlihatkan terkait tidak ada multikolinearitas karena korelasi antar variabel independen tergolong rendah. Di samping itu, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk kedua variabel yakni 2,558, jauh di bawah batas kritis 10, yang menegaskan tidak adanya masalah multikolinearitas. Dengan demikian, model regresi yang diterapkan pada penelitian ini dapat dianggap valid dan hasil analisis yang digunakan dapat diandalkan.

Tabel 6. Hasil Uji Heterokedastisitas

| Variabel | P-value | Keterangan | Kesimpulan |
|------------------|---------|------------|-----------------------------------|
| Dukungan Sosial | .102 | >0.05 | Tidak Terjadi Heteroskedastisitas |
| Kepercayaan Diri | .531 | >0.05 | Tidak Terjadi Heteroskedastisitas |

Uji heteroskedastisitas pada variabel X1 (dukungan sosial) serta X2 (kepercayaan diri) dilakukan memakai korelasi *Spearman's Rho*. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi 0,102 ($p > 0,05$) untuk dukungan sosial dan 0,531 ($p > 0,05$) untuk kepercayaan diri, sehingga tidak ditemukan indikasi adanya heteroskedastisitas pada kedua variabel tersebut.

Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan metode non-parametrik, yakni *Spearman's Rho*, pada bantuan SPSS versi 26, karena data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas yang dibutuhkan untuk analisis parametrik.

Tabel 7. Hasil Analisis Spearman's Rho Dukungan Sosial dengan *Optimisme*

| Correclation Coefficient | Sig. | Keterangan |
|--------------------------|-------|------------|
| 0,877 | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang dipakai yakni uji korelasi antara dukungan sosial serta *optimisme* diraih nilai koefisien korelasi sebesar 0.887 pada signifikansi 0.000 (<0.05), yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *optimisme*. Hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *optimisme* dapat diterima.

Tabel 8. Hasil Spearman's Rho Kepercayaan Diri dengan *Optimisme*

| Correclation Coefficient | Sig. | Keterangan |
|--------------------------|-------|------------|
| 0,901 | 0,000 | Signifikan |

Hasil analisis data yang diterapkan melalui uji korelasi kepercayaan diri dengan *optimisme* didapatkan nilai koefisien korelasi yakni 0.901 dengan signifikansi 0.000 (<0.05), yang mengindikasikan adanya hubungan positif serta signifikan antara kepercayaan diri dengan *optimisme*, dengan demikian, hipotesis ketiga yang menegaskan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri serta *Optimisme* dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan sebanyak 335 lulusan sarjana (*fresh graduate*) yang tengah berada dalam proses pencarian kerja di Kota Surabaya. Data dikumpulkan dengan memanfaatkan *platform Google Form* dan selanjutnya dianalisis untuk menguji tiga hipotesis penelitian. Akan tetapi, hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal serta hubungan antar variabel tidak bersifat linear. Berdasarkan temuan tersebut, analisis dilakukan menggunakan metode non-parametrik *Spearman's Rho* yang lebih sesuai untuk karakteristik data tersebut.

Dari hasil analisis, hipotesis kedua yang menegaskan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan optimisme terbukti dapat diterima. Lulusan baru yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung mempunyai tingkat optimisme yang lebih besar dalam menghadapi tantangan pencarian kerja. Dukungan yang diberikan keluarga, seperti perhatian emosional, dorongan motivasi, bantuan finansial, serta informasi terkait peluang kerja, mampu memberikan rasa aman dan membangun harapan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Fitriani dan Suryanto (2018), serta Lestari dan Yuniarti (2020), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan optimisme dan resiliensi individu di masa transisi. Sarafino (2011) juga menegaskan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan rasa kendali dan keyakinan diri dalam menghadapi situasi sulit, termasuk ketika menghadapi tantangan dalam mencari pekerjaan.

Hipotesis ketiga yang menguji hubungan antara kepercayaan diri dan optimisme juga menunjukkan hasil yang signifikan. Lulusan yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan pribadi menunjukkan sikap optimis yang lebih kuat selama menjalani proses pencarian kerja. Kepercayaan diri berperan sebagai faktor pendorong dalam mempertahankan motivasi, menghadapi penolakan, dan melihat setiap tantangan sebagai peluang pembelajaran. Hasil ini mendukung temuan Pratiwi dan Andriani (2021), yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berkontribusi signifikan terhadap peningkatan optimisme pada pencari kerja. Hal ini sejalan pula dengan pendapat Lauster (2012) dan Sari dan Handayani (2017), yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan komponen utama dalam membangun kesehatan mental, mendorong keberanian, ketahanan, dan harapan terhadap masa depan.

Secara menyeluruh, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan kepercayaan diri merupakan elemen kunci dalam menumbuhkan optimisme pada lulusan baru yang sedang menghadapi masa transisi menuju dunia kerja. Variasi konteks seperti latar belakang sosial dan ekonomi dapat memengaruhi kekuatan hubungan antar variabel, sehingga studi lanjutan dengan cakupan lebih luas diharapkan dapat memperkaya literatur dalam ranah psikologi karier.

Kesimpulan

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial serta kepercayaan diri terhadap optimisme pada lulusan baru. Walaupun analisis secara simultan tidak dapat dilakukan karena pelanggaran terhadap asumsi normalitas dan linearitas, analisis secara terpisah mengindikasikan bahwa setiap variabel mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan optimisme. Hasil ini mengindikasikan bahwa baik dukungan sosial maupun kepercayaan diri mempunyai peran krusial dalam menumbuhkan optimisme pada individu yang sedang berada dalam masa transisi menuju dunia kerja. Dukungan dari orang-orang terdekat serta keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor penting dalam membentuk sikap positif, ketekunan, dan harapan dalam menghadapi tantangan pencarian kerja. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi, terutama dalam memahami aspek psikologis yang memengaruhi kesiapan lulusan baru memasuki dunia profesional.

Berdasarkan temuan penelitian, *fresh graduate* dianjurkan untuk terus mengembangkan potensi diri, baik dalam kemampuan teknis sesuai bidang pekerjaan maupun dalam penguasaan keterampilan interpersonal seperti komunikasi, pengelolaan waktu, dan adaptabilitas, guna memperkuat rasa percaya diri. Menjaga komunikasi yang terbuka dengan keluarga serta lingkungan sosial juga penting sebagai sumber dukungan emosional serta informasi selama masa pencarian kerja. Perguruan tinggi diharapkan dapat lebih proaktif dalam menyiapkan mahasiswa melalui pelatihan keterampilan lunak, layanan konseling, serta penyediaan informasi terkait dunia kerja. Kolaborasi yang lebih erat antara perguruan tinggi serta dunia industri juga perlu diperkuat melalui program pembinaan dan pelatihan karier yang mendukung integrasi lulusan ke dunia kerja. Untuk penelitian mendatang, disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap optimisme, seperti efikasi diri, kecemasan terhadap masa depan, persepsi pasar kerja, kepribadian, strategi koping, kondisi ekonomi, kesehatan mental, dan makna hidup. Partisipasi dari responden dengan latar belakang jurusan, wilayah, dan jenis institusi pendidikan yang lebih bervariasi juga diharapkan dapat meningkatkan relevansi dan daya generalisasi hasil penelitian.

Referensi

- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. Dalam V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, hlm. 71–81). Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Ernawati, L., & Aurellia, W. (2023). Peran bimbingan dan dukungan keluarga terhadap optimisme dalam memperoleh pekerjaan pada *fresh graduate*. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 45–56.
- Gufron, N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Media Ar-Rus.
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap optimisme *fresh graduate* S1 yang sedang mencari kerja. *Psikologi Prima*, 6(2), 78–90.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2023). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Berani*. KBBI Online. <https://kbbi.kemdikbud.go.id> (Diakses 29 Juli 2025)
- Lauster, P. (2011). *Personaliti test* (Ahli Bahasa D. H. Gulo, Trans.). Bumi Aksara.
- Nastiti, R., Koroy, T. R., Rusvitawati, D., Krismanti, N., & Hermaniar, Y. (2021). Pelatihan persiapan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa lulusan baru. Dalam *Proceeding Seminar Pengabdian Kepada Masyarakat* (hlm. 22–30). Bakti Banua.
- Putri, R. D. K., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2024). Psychological well-being pada *fresh graduate*: Bagaimana peran kematangan karir. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.10389>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.

-
- Sari, D., & Tharim, A. (2020). Hubungan dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(1).
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme: Bagaimana cara mengubah pemikiran dan kehidupan Anda* (B. Yogapranata, Trans.). PT Karya Kita.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2012). *Psikologi sosial*. Pearson.
- Widiatmoko, M., Ardni, F. M., Setyowati, A., & Misjaya. (2020). Profil optimisme mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar angkatan 2018. *Terapeutik*, 4(2).
- 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).