

PSIKOLOGI\_HUBUNGAN  
ANTARA SELF ESTEEM DENGAN  
HOPELESSNESS DALAM  
PENCARIAN PEKERJAAN PADA  
FRESH GRADUATE GEN Z DI  
KOTA YOGYAKARTA

*by* Farastia Ulandari 212303004

---

**Submission date:** 06-Aug-2025 08:12AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2725841202

**File name:** SKRIPSI\_ACC\_FOR\_PLAGIASI.docx (245.92K)

**Word count:** 12153

**Character count:** 77898

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN  
*HOPELESSNESS* DALAM PENCARIAN PEKERJAAN PADA  
*FRESH GRADUATE GEN Z* DI KOTA YOGYAKARTA**

**9**  
**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :  
**Farastia Ulandari**  
212303004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI  
YOGYAKARTA  
2025**

**33**  
**BAB I**  
**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang Penelitian**

Generasi Z atau sebutan akrabnya gen Z merupakan sekelompok generasi yang memiliki karakteristik khas dan berbeda dari pendahulu mereka. Sakitri (2021), mengungkapkan bahwa terdapat empat keunikan utama pada gen Z, yaitu inklusif, tertarik terlibat dalam berbagai komunitas, komunikatif dan realistis. Menurut Arum dkk (2023), generasi ini lahir antara tahun 1997-2012 dan tumbuh di tengah revolusi teknologi yang pesat. Lingkungan ini telah membentuk cara berpikir dan berinteraksi mereka, sehingga menghasilkan individu yang tidak hanya peka terhadap masalah sosial, tetapi juga menerima perbedaan. Dengan kemampuan ini, gen Z mampu menjalin hubungan yang kuat dan berkontribusi secara positif dalam berbagai komunitas.

Keahlian mereka dalam teknologi dan informasi menjadikan gen Z memiliki potensi yang besar sebagai tenaga kerja masa depan di era digital. Kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat dan semangat untuk terus belajar memungkinkan mereka untuk menghadirkan inovasi dan ide-ide segar yang sangat berharga. Kontribusi ini sangat penting bagi perusahaan dalam menghadapi berbagai tantangan dan bersaing di pasar global yang semakin kompetitif (Rasulong dkk., 2024). Gen Z bukan hanya sekadar penerus, tetapi juga merupakan agen perubahan yang dapat mendorong kemajuan di berbagai sektor, menghadirkan perspektif baru yang dapat meningkatkan daya saing dan efisiensi organisasi.

Selain itu, karakteristik gen Z juga menciptakan dinamika baru dalam dunia kerja dan interaksi sosial. Mereka tidak hanya bergantung pada teknologi, tetapi juga menunjukkan kepedulian yang besar terhadap masalah sosial dan lingkungan. Generasi ini cenderung lebih proaktif berpartisipasi dalam komunitas dan mendukung kampanye yang mempromosikan keberlanjutan. Hal ini didukung dengan pendapat Pitoewas, Nurhayati, Putri dan Yanzi (2020) yang menyatakan bahwa gen Z juga dikenal memiliki kepedulian yang tinggi terhadap masalah lingkungan dan sosial. Dengan nilai-nilai tersebut, gen Z berpotensi membawa perubahan positif dalam berbagai sektor, baik di dunia bisnis maupun dalam masyarakat.

Terlebih lagi populasi di Indonesia per tahun 2020 didominasi oleh generasi Z. <sup>74</sup> Data sensus penduduk yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik pada September 2020 mengungkapkan bahwa generasi Z mencakup 27,94% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia, yang mencapai 270,20 juta jiwa. Di sisi lain, <sup>44</sup> generasi Milenial menyumbang 25,87%, diikuti oleh gen X sebesar 21,88%, *Baby Boomers* 11,56%, *Post Gen Z* 10,88%, dan *Pre-Boomer* yang mencakup 1,87% (BPS, 2021). Perolehan angka tersebut memberikan peluang besar bagi gen Z untuk dapat mendominasi ketenagakerjaan di Indonesia. Tetapi, hingga kini permasalahan ketenagakerjaan masih kerap menjadi topik hangat bagi generasi muda.

Sejak beberapa tahun terakhir, masalah pengangguran selalu menjadi perhatian. Kementerian Ketenagakerjaan (Kemenker) Indonesia menyampaikan bahwa pada periode tahun 2021-2022 perkiraan angka

pengangguran akan melaju tinggi pada tahun-tahun seterusnya dan generasi angkatan kerja muda atau gen Z sebagai penyumbang terbanyak dalam peningkatan ini. Hal ini akan berpengaruh pada adanya peningkatan jumlah orang yang akan mencari pekerjaan setiap tahunnya dikarenakan pertumbuhan penduduk (Arifah & Prabowo, 2024).

Menteri Ketenagakerjaan Yassierli juga mengungkapkan bahwa jumlah pengangguran saat ini mencapai sekitar 7,5 juta orang. Di sisi lain, jutaan milenial dan gen Z akan mulai memasuki dunia kerja tahun depan, yang menjadi tantangan bagi sektor ketenagakerjaan pada tahun 2025 (Fadilah, 2024). Bahkan, berdasarkan data BPS per Januari 2024, terdapat jumlah pengangguran di Indonesia yang mencapai 7,20 juta orang dengan kelompok usia produktif, termasuk gen Z yang menjadi paling terdampak, yakni lebih dari 59%. Kelompok usia 15-29 tahun menyumbang angka pengangguran tertinggi. Meski demikian, angka ini tidak proporsional jika dibandingkan dengan jumlah tenaga kerja produktif yang terus meningkat, sehingga kompetisi dalam mencari pekerjaan semakin sengit (BPS, 2024).

Data pendukung selanjutnya Badan Pusat Statistik per Februari 2024 menemukan bahwa tingginya tingkat pengangguran terbuka terjadi pada generasi Z dengan latar belakang pendidikan beragam, persentasenya mulai dari lulusan SMK sebesar 9,01%, lulusan SMA dengan tingkat pengangguran sebesar 7,05% dan lulusan Pendidikan Tinggi dengan tingkat pengangguran 5,25%. Tingginya angka pengangguran ini disebabkan karena beberapa faktor.

Menurut Safitri dan Rezza (2025), faktor yang menyebabkan tingginya angka pengangguran dengan lulusan SMK tersebut dikarenakan pengurus dinilai kurang proaktif dalam memperkenalkan sekolah dan tidak melaksanakan tanggung jawab utama mereka, yaitu mempersiapkan angkatan kerja siap pakai dengan menambah jumlah jam pelajaran praktik setidaknya 60% dari keseluruhan jam belajar. Selain itu, kurikulum pendidikan SMK dinilai belum memenuhi perkembangan teknologi dan tuntutan pasar, mengakibatkan lulusan kurang memiliki keahlian teknis atau profesional yang diperlukan oleh industri. Sementara pengangguran dengan lulusan SMA disebabkan karena banyaknya dari mereka mempersiapkan diri meneruskan studi ke jenjang universitas setelah menyelesaikan pendidikan dasar.

Safitri dan Rezza (2025) lebih lanjut mengungkapkan bahwa pengangguran dengan lulusan Pendidikan Tinggi disebabkan karena mayoritas lulusan ini berorientasi memperoleh pekerjaan formal yang dianggap lebih menjamin, mengingat mereka telah menempuh pendidikan universitas dan meraih gelar sarjana. Tetapi, bagi para lulusan baru ini, bekerja di sektor formal juga tidak mudah, hal ini karena banyak perusahaan-perusahaan yang memberikan persyaratan untuk memiliki pengalaman kerja sebelumnya dan menjadi kendala bagi *fresh graduate* yang baru ingin memasuki dunia kerja.

Akibatnya, harapan dan realitas untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus tidak sejalan, karena perekrutan di sektor formal telah menurun signifikan dalam beberapa tahun terakhir yang menyebabkan mengurangnya

peluang kerja bagi lulusan baru (Safitri & Rezza, 2025). Data Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) mengindikasikan bahwa pembentukan peluang lapangan kerja di sektor formal menurun drastis dari 15,6 juta orang pada periode 2009-2014 menjadi 8,5 juta pada 2014-2019, dan turun menjadi 2 juta pada 2019-2024. Dimana kondisi ini menyebabkan semakin berkurangnya peluang lulusan baru untuk memasuki pasar kerja formal karena persaingan semakin ketat.

Dalam konteks ketenagakerjaan yang semakin menantang, terutama bagi lulusan baru. Kota Yogyakarta dikenal sebagai pusat budaya, pendidikan dan pariwisata menghadapi isu serius terkait pengangguran. Yogyakarta kini termasuk kedalam pilihan bagi calon mahasiswa baru yang <sup>79</sup>ingin meneruskan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Berdasarkan Laporan Pendidikan Tinggi Yogyakarta dari Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta, pertumbuhan jumlah perguruan tinggi di Yogyakarta berperan penting dalam mempengaruhi rasio pengangguran di kalangan alumni wilayah tersebut. Pesatnya pertumbuhan pendidikan tinggi di kota Yogyakarta menandakan bahwa terdapat pula peningkatan pada jumlah para calon tenaga kerja yang lulus setiap tahun dan memasuki pasar kerja, sehingga menambah tantangan untuk para *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan (Dharasi, 2024).

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 %. Salah satu kendala yang sering dihadapi oleh lulusan baru adalah ketidaksesuaian antara keterampilan yang dimiliki dengan pekerjaan yang tersedia. Beberapa lulusan mungkin memiliki keterampilan yang kurang relevan dengan pasar permintaan, sehingga menyulitkan mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai.

Permasalahan sulitnya *fresh graduate* untuk bekerja dapat dilihat dari dua perspektif, yakni penawaran dan permintaan. Dari sisi penawaran, berkaitan dengan *human capital*, masih terdapat kesenjangan antara keterampilan yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan formal dengan kebutuhan industri serta tuntutan kebutuhan pasar kerja di era modern. Hal ini mengakibatkan rendahnya daya saing lulusan baru di pasar kerja (Indrawati & Kuncoro, 2021). Lebih lanjut, *fresh graduate* tidak memiliki ekspektasi realistis tentang kondisi pasar kerja dan potensi pengembalian investasi pendidikan mereka (Wiswall & Zafar, 2021).

Di sisi lain, sisi permintaan tenaga kerja turut berperan menentukan dalam fenomena ini. Berbagai persyaratan pengalaman kerja yang ditetapkan, khususnya pada pekerjaan di sektor formal, cukup memberatkan bagi *fresh graduate* (McDonald dkk., 2020). Lulusan baru yang belum memiliki pengalaman kerja menjadi faktor utama yang menghambat untuk diterima bekerja di sektor formal (Oswald-Egg & Renold, 2021). Selain itu, kebutuhan akan pengalaman kerja sering kali menempatkan *fresh graduate* pada posisi yang tidak menguntungkan, hal ini memperkuat *barrier* bagi mereka untuk

memasuki pasar kerja formal dan memulai karir mereka (Prikshat dkk., 2019).

Putranto (2017) menekankan bahwa penyebab utama pengangguran adalah ketidaksesuaian (*mismatch*) antara kompetensi yang dimiliki lulusan dan yang diharapkan oleh pemberi kerja. Hal ini membuat lulusan baru dari perguruan tinggi menghadapi tantangan khusus dalam mencari pekerjaan pertama mereka. Kondisi ini sering kali mempengaruhi kemampuan mereka untuk bersaing di dunia kerja yang kompetitif. Apabila situasi ini terus berlanjut, bukan tidak mungkin perasaan putus asa akan semakin menguat, membuat lulusan baru merasa frustrasi dalam usaha menemukan pekerjaan yang sesuai dengan cita-cita dan bakat mereka, serta memperburuk kondisi pengangguran yang sudah ada.

Pernyataan ini didukung oleh temuan penelitian Hiswals, Martila, Mälstam dan Macassa (2017) yang menjelaskan bahwa pengangguran merupakan salah satu penyebab utama yang dapat memicu perasaan putus asa. Dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang menganggur mengalami perasaan terisolasi, kehilangan harga diri dan perasaan putus asa, yang mempengaruhi kesejahteraan fisiknya. Ketidakcocokan antara keterampilan yang dimiliki dan tuntutan pasar kerja memperkuat perasaan putus asa pada *fresh graduate*.

*Hopelessness* atau putus asa didefinisikan oleh Harani (2024) sebagai keadaan psikologis yang dicirikan oleh perasaan tak berdaya dan hilangnya harapan akan masa depan seseorang. Dalam konteks ini, perasaan putus asa

gen Z berkenaan dengan hilangnya harapan terhadap masa depan dalam mencari pekerjaan. Gen Z meskipun mendominasi populasi di Indonesia, generasi ini sulit mencari kerja. Pernyataan ini didukung dengan liputan dari kata data yang menyatakan bahwa ratusan ribu anak muda Indonesia tidak hanya terjebak pada situasi menganggur, tetapi juga merasakan keputusasaan akibat kesulitan menemukan pekerjaan. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat sebanyak 369,5 ribu anak muda per Februari 2024 mengalami *hopeless of job* (Subekti, 2024).

Dalam hal ini anak muda yang termasuk dalam kategori *hopeless of job* memiliki rentang usia 15-29 tahun. Maka, dapat disimpulkan bahwa anak muda yang mengalami *hopeless of job* adalah generasi Z. *Hopeless* dapat terjadi pada siapapun dan kapanpun, tak terkecuali bagi generasi Z. *Hopeless* dalam mencari pekerjaan bagi *fresh graduate* seringkali terjadi pada gen Z. Berdasarkan observasi yang dilakukan di media sosial Tiktok, banyak diantaranya yang merasakan kesal dan putus asa karena sulitnya memasuki dunia kerja di sektor formal. Terlebih lagi karena banyaknya persyaratan yang mengharuskan pelamar untuk memiliki pengalaman kerja, memiliki berat dan tinggi badan tertentu, adanya batasan usia, hingga permasalahan tentang upah yang dianggap tidak sebanding dengan pekerjaan yang dilaksanakan.

Adapun wawancara yang telah dilakukan peneliti pada Selasa, 4 Maret 2025 terhadap tiga mahasiswa lulusan sarjana S-1 dari berbagai universitas di Yogyakarta menyebutkan bahwa alasan mereka menganggur dan belum mendapatkan pekerjaan pasca lulus adalah karena faktor sulitnya memasuki

sektor formal yang sesuai dengan bidang yang mereka ingin jalani. Tuntutan dalam mendapatkan pekerjaan segera dari lingkungan sekitar semakin memperkuat perasaan putus asa. Hal ini memunculkan perasaan lelah dan juga harga diri rendah yang menandakan bahwa kurangnya *support* dari lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi *hopelessness* pada individu (Awalin, 2022).

Kesenjangan antara keterampilan yang diperlukan di dunia kerja dan yang dimiliki oleh pelamar seringkali menjadi salah satu alasan mengapa generasi Z kesulitan mendapatkan pekerjaan. Menurut laporan berita *finance*, banyak pekerja kelahiran 1997-2010 atau pegawai dari kalangan gen Z yang mengalami pemutusan hubungan kerja sepanjang 2024. Hasil survei *intelligent* sebuah *platform* konsultasi pendidikan dan karier yang dilakukan per Agustus 2024 menunjukkan bahwa terdapat 10 alasan perusahaan memecat karyawan gen Z tersebut.

Adapun sepuluh alasan perusahaan memecat gen Z antara lain karena kurangnya motivasi atau inisiatif (50%), keterampilan komunikasi yang buruk (39%), dan kurangnya profesionalisme (46%). Faktor lainnya termasuk keterampilan komunikasi yang buruk (39%), kesulitan menerima umpan balik (38%), dan kemampuan memecahkan masalah yang tidak memadai (34%). Lebih lanjut, survei oleh *Intelligent* terhadap 966 manajer perekrutan menunjukkan bahwa banyak perusahaan ragu untuk mempekerjakan gen Z. Sebanyak 1 dari 6 perusahaan mengungkap keraguannya dalam merekrut

generasi Z karena dipandang sering mudah tersinggung dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang berlebihan.

Survei *intelligent* lebih lanjut menyebutkan sebanyak 6 dari 10 perusahaan yang disurvei juga melaporkan telah memecat *fresh graduate* pada tahun 2024. Didasarkan dari hasil survei tersebut, diketahui bahwa gen Z dinilai memiliki etos kerja yang lemah dan secara keseluruhan dianggap belum siap menghadapi tuntutan dunia kerja. Hal ini memunculkan isu negatif tentang etos kerja dan kurangnya keterampilan gen Z yang mana akan berdampak pada tingkat *hopeless of job* gen Z yang semakin tinggi. Namun, stereotip negatif mengenai etos kerja gen Z tersebut tidak dapat dipukul rata untuk semua generasi ini.

Berita harian *career strategy* menyepakati bahwa memang tidak ada yang menyenangkan tentang pencarian kerja, bahkan bisa jadi menyedihkan selama proses pencarian kerja karena sejumlah faktor termasuk penolakan terus-menerus, ketidakpastian, dan menurunnya tingkat kepercayaan diri. Lebih buruknya, apabila keputusan terus menetap dalam diri individu, maka dikhawatirkan dapat menyebabkan kondisi psikologis yang serius, seperti stress, kecemasan, depresi, hingga ide bunuh diri. Menurut penelitian Karisma dan Fridari (2021), individu yang menghadapi serangkaian kejadian negatif cenderung meningkatkan risiko besar melakukan tindakan bunuh diri.

Situasi ini selaras dengan penelitian Sukma dan Puspitasari (2023) yang mengungkapkan bahwa faktor utama munculnya ide bunuh diri adalah kondisi psikologis, terutama *hopelessness*, semakin tinggi tingkat

*hopelessness*, semakin besar kemungkinan munculnya ide bunuh diri. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Sya'adiyah, Isti'adah dan Rahimsyah (2024) yang menyebutkan bahwa apabila seseorang memiliki keputusan (*hopelessness*) yang signifikan, maka dapat meningkatkan risiko mengendalikan masalah yang kurang sehingga individu merasakan keputusan. Apabila hal ini terus terjadi, kesehatan mental gen Z akan benar-benar mengkhawatirkan.

Menurut Melinda dan Khusumadewi (2017), *hopelessness* muncul akibat ketidakcukupan dalam beberapa aspek kehidupan, yang membuat individu merasa lelah dan menyerah ketika menghadapi masalah. Selain itu, kejadian yang tidak diharapkan dapat memicu ketegangan, yang pada gilirannya menimbulkan rasa frustrasi dan keputusan. Perasaan putus asa ini akan mempengaruhi kesehatan mental gen Z. Menurut Awalina (2022), salah satu pemicu yang memperkuat *hopelessness* adalah *self esteem* rendah.

*Self esteem* didefinisikan Husain dan Santoso (2023) sebagai proses refleksi diri yang dilakukan oleh individu berkaitan dengan penerimaan diri, mencerminkan <sup>16</sup> penghargaan dan pengakuan, serta sejauh mana individu tersebut merasa berdaya, berhasil, dan bernilai. Sehingga, apabila *self esteem* pada gen Z kian meningkat, maka semakin gen Z terus berpandangan positif terhadap diri mereka dan lebih resiliensi dalam menghadapi tantangan, serta memungkinkan gen Z lebih mampu mengatasi kegagalan dan melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar.

Hasil penelitian Kiani Pakizeh, Ostovar, dan Soudabeh (1998) menunjukkan adanya korelasi langsung negatif pada harga diri dan keputusan. Penelitian oleh Mutlu, Balbag dan Cemrek (2010) menunjukkan bahwa *self esteem* mempengaruhi keputusan secara signifikan. Ini berarti bahwa *self esteem* memberikan kontribusi pada keputusan individu. *Self esteem* yang rendah cenderung memiliki pandangan negatif mengenai diri mereka serta potensinya dalam meraih tujuan, termasuk dalam konteks pencarian kerja. Pendapat Adilia (2010) mendukung hal ini dimana ia menyatakan bahwa seseorang dengan harga diri rendah cenderung bersikap pesimis dan sering mengalami keraguan terhadap masa depan karir mereka.

Kondisi ini terjadi karena pada usianya yang memasuki dewasa awal, *fresh graduate* gen Z sudah harus memikirkan perihal karir yang akan digapai setelah lulus. Karir adalah suatu pengembangan dan kemajuan individu melalui kerja keras yang telah dilakukan seumur hidupnya (Bantam, 2020). Ketika menghadapi tantangan atau penolakan, mereka lebih mungkin untuk menginternalisasi pengalaman tersebut sebagai bukti bahwa mereka tidak layak atau tidak kompeten, yang memperkuat keyakinan negatif tentang diri mereka. Kondisi tersebut menciptakan siklus di mana perasaan putus asa semakin mendalam, karena merasa terjebak dalam keadaan tanpa harapan dan tidak mampu untuk mengubah situasi mereka.

Mereka akan lebih cepat merasa putus asa ketika menghadapi rintangan dalam karir mereka. Mereka mungkin menghindari tantangan dan merasa

terjebak dalam situasi yang tidak memuaskan. Dimana situasi ini akan berdampak pada terhambatnya pemenuhan kebutuhan akan harga diri yang dapat mengakibatkan sikap minder, perasaan tidak layak, ketidakmampuan, dan rasa tidak berguna. Individu akan merasakan kekosongan, keraguan, dan keputusasaan dalam menghadapi tantangan hidup, serta mengembangkan pandangan pesimis terhadap dirinya sendiri bila dibandingkan dengan orang lain (Satria, 2025). Sebaliknya, individu dengan *self esteem* tinggi biasanya memiliki pandangan optimis tentang keberhasilan karier di masa depan. Marita dan Izazati (2017) mengungkapkan bahwa orang dengan harga diri yang kuat cenderung sukses dalam karir mereka.

Dengan demikian, *self esteem* yang rendah dapat menghalangi kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan, sehingga meningkatkan risiko perasaan putus asa ketika menghadapi tantangan dalam hidup, termasuk dalam mencari pekerjaan. Hasil penelitian Dat, Mitsui, Asakura, Fujii, Toyoshima, dan Kusumi (2023) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah melaporkan tekanan psikologis yang tinggi, yang selanjutnya menyebabkan keputusasaan dan akhirnya meningkatkan ide bunuh diri. Apabila keputusasaan akibat pengangguran tidak ditanggulangi, maka akan sangat berdampak pada kondisi psikologis gen Z dan berpengaruh pada minimnya tenaga kerja produktif. Sehingga, hal yang perlu dilakukan adalah dengan meningkatkan *self esteem* pada *fresh graduate* gen Z.

Berdasarkan uraian diatas, fenomena *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan menjadi semakin relevan pada *fresh graduate* di kalangan gen Z.

Banyak lulusan baru yang merasa terjebak dalam situasi di mana harapan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai sulit terwujud. Oleh sebab itu, peneliti ingin menyelidiki lebih lanjut apakah <sup>25</sup> ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan perasaan putus asa terhadap pekerjaan di kalangan *fresh graduate* generasi Z. Dengan meningkatkan *self esteem* diharapkan dapat mengurangi perasaan putus asa dan meningkatkan ketahanan mental, sehingga lulusan baru lebih siap memasuki dunia kerja yang kompetitif.

#### <sup>5</sup> B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap keterkaitan antara *self esteem* dengan *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan pada *fresh graduate* gen Z di Kota Yogyakarta.

#### <sup>6</sup> C. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

##### a) Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi, terutama dalam bidang Pendidikan Karir serta Psikologi Industri dan Organisasi. Disamping itu, diharapkan penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang hubungan antara *self esteem* dan *hopelessness*, khususnya dalam konteks generasi Z.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi *Fresh graduate* Gen Z

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi *fresh graduate* gen Z tentang pentingnya membangun harga diri yang sehat, yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan dalam mencari pekerjaan dan mengurangi perasaan putus asa, serta dapat memberikan edukasi dan manfaat bagi gen Z untuk mengembangkan kepercayaan diri, optimisme dan memfasilitasi proses refleksi diri untuk memahami kekuatan maupun kelemahan pribadi, sehingga gen Z lebih siap dalam proses pengembangan karir.

### <sup>12</sup> b) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian yang akan datang untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai variabel *hopelessness* dan kaitannya dengan variabel psikologis lain.

## D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka yang peneliti lakukan, telah terdapat beberapa penelitian yang mengkaji mengenai variabel *self esteem* dan *hopelessness*. Peneliti menemukan bahwa kedua variabel tersebut banyak dikaitkan dengan variabel yang berbeda-beda. Menurut analisis peneliti, tidak ada penelitian terdahulu yang membahas secara spesifik mengenai variabel *self esteem* dengan *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan pada *fresh graduate* gen Z.

Penelitian pertama dilakukan oleh Dat dkk (2021) berjudul "*The mediating role of hopelessness in the relationship between self esteem, social anxiety,*

*and suicidal ideation among Japanese university students who visited a university health care center*". Penelitian ini menggunakan teori kognitif keputusan Beck dan teori interpersonal bunuh diri Joiner sebagai landasan teoritis, serta mempertimbangkan konteks budaya Jepang dalam memahami hubungan tiap variabel. Adapun subjek penelitian ini adalah 322 mahasiswa Jepang yang mengunjungi pusat kesehatan universitas Hokkaido untuk konsultasi psikiatri.

Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* digunakan dalam studi ini, dimana data diperoleh melalui Skala Harga Diri Rosenberg (RSES), Skala Kecemasan Sosial Liebowitz (LSAS), Skala Keputusan Beck (BHS), dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) dengan perolehan hasil yang <sup>13</sup> menunjukkan bahwa harga diri yang rendah dan kecemasan sosial yang tinggi adalah prediktor signifikan dari ide bunuh diri, dengan keputusan berperan sebagai mediator parsial antara kedua variabel tersebut dan ide bunuh diri.

Penelitian kedua oleh Korkmaz, Korkmaz, dan Çakar (2019) yang berjudul <sup>39</sup> *"Suicide risk in chronic heart failure patients and its association with depression, hopelessness and self esteem"*. Subjek penelitian ini adalah 32 pasien gagal jantung dan 32 individu sehat sebagai kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan formulir data sosiodemografi, Skala Keputusan Beck (BHS), Inventori Depresi Beck (BDI), Skala Harga Diri Rosenberg (RSE), dan Skala Probabilitas Bunuh Diri (SPS). Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan studi kasus-kontrol. Hasil menunjukkan

bahwa pasien gagal jantung memiliki tingkat keputusan, depresi, dan kemungkinan bunuh diri lebih tinggi, serta harga diri yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, terdapat korelasi positif antara risiko bunuh diri dengan keputusan, depresi, dan harga diri yang rendah.

Penelitian ketiga oleh Mutlu, Balbag dan Cemrek (2010) dengan judul <sup>24</sup> *"The role of self esteem, locus of control and big five"*. 191 mahasiswa dari Fakultas Pendidikan Universitas Eskişehir Osmangazi terlibat dalam pengisian Skala Kepribadian Berbasis Adjektiva, Skala Internal-Eksternal Rotter, Skala Keputusan Beck, dan Skala Harga Diri Rosenberg. <sup>70</sup> Data dianalisis menggunakan ANOVA dan regresi berganda. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa locus of control internal, harga diri, dan extraversion adalah prediktor signifikan terhadap keputusan.

Penelitian keempat oleh Fanaj, Melonashi dan Shkëmbi (2015) yang berjudul <sup>24</sup> *"Self esteem and hopelessness as predictors of emotional difficulties: A cross-sectional study among adolescents in Kosovo"*. Peneliti melakukan studi cross-sectional pada 1162 remaja di Kosovo, berusia antara 11 hingga 20 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup <sup>65</sup> *The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*, *Rosenberg Self esteem Scale (RSES)*, dan *Hopelessness Scale for Children (HSC)*. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kesulitan emosional secara signifikan diprediksi oleh keputusan, harga diri, jenis kelamin, dan tempat tinggal, dengan variabel-

variabel ini secara bersama-sama menjelaskan 17% varians dalam kesulitan emosional.

Penelitian kelima Hofer dkk (2016) dengan judul "<sup>19</sup>*Resilience, internalized stigma, self esteem, and hopelessness among people with schizophrenia: Cultural comparison in Austria and Japan*". Peneliti melakukan studi *cross-sectional* pada 52 pasien skizofrenia dari Austria dan 60 pasien dari Jepang. Data dikumpulkan menggunakan wawancara dan kuesioner, termasuk <sup>49</sup>*Miri International Neuropsychiatric Interview (M.I.N.I.)*, *Positive and Negative Syndrome Scale (PANSS)*, *Resilience Scale (RS-25)*, <sup>46</sup>*Internalized Stigma of Mental Illness (ISMI) scale*, *Rosenberg Self esteem Scale (RSES)*, dan *Beck Hopelessness Scale*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua negara, di mana subjek Jepang secara umum menunjukkan tingkat ketahanan dan <sup>82</sup>harga diri yang lebih rendah, serta tingkat keputusasaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek Austria.

Penelitian keenam oleh Vass dkk (2015) berjudul "<sup>19</sup>*How stigma impacts on people with psychosis: The mediating effect of self esteem and hopelessness on subjective recovery and psychotic experiences*". Subjek penelitian ini adalah 80 pengguna layanan dengan psikosis. Studi longitudinal ini mengukur gejala (dengan PANSS) dan pemulihan subjektif (dengan QPR) pada awal penelitian dan 6 bulan kemudian, serta stigma (dengan *King Stigma Scale*), harga diri (dengan *Self esteem Rating Scale*), dan keputusasaan (dengan *Beck Hopelessness Scale*) pada awal penelitian. Analisis regresi *cross-sectional* menunjukkan bahwa stigma memprediksi pemulihan simptomatik dan

subjektif, dengan keputusan dan harga diri memediasi efek stigma pada kedua *outcome* tersebut. Pada data tindak lanjut, stigma pada awal penelitian terus memprediksi penilaian pemulihan dan gejala, namun harga diri hanya memediasi efek stigma pada penarikan sosial pasif (PANSS).

Penelitian ketujuh oleh Kamila, Simatupang, dan Singadimedja (2023) dengan judul “<sup>29</sup> Pengaruh *Social Support* Dan *Self esteem* Terhadap Optimisme *Freshgraduate* S-I Yang Sedang Mencari Kerja”. Subjek pada penelitian ini adalah 116 <sup>29</sup> *freshgraduate* SI yang sedang mencari kerja di Karawang. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional ini menggunakan <sup>61</sup> *snowball sampling* dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan harga diri secara signifikan mempengaruhi optimisme ( $p < 0.05$ ), dengan kontribusi bersama sebesar 23.2%. Skala yang digunakan adalah *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL), <sup>15</sup> *Rosenberg Self esteem Scale* (RSES), dan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R).

Penelitian kedelapan Zega dan Kusmawati (2024) dengan judul “<sup>18</sup> Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Self esteem* Bagi Graduate di Universitas dalam Mencari Pekerjaan”. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode *purposive non-probability sampling* untuk mengkaji <sup>18</sup> hubungan antara efikasi diri dan harga diri pada 85 lulusan sarjana yang sedang mencari pekerjaan. Dasar penelitian ini mengacu pada teori Bandura tentang efikasi diri dan teori Reasoner tentang harga diri.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dan harga diri pada alumni universitas dalam proses pencarian kerja.

Penelitian kesembilan Mamentu, Nelwan dan Sendow (2023) yang berjudul "Pengaruh *Self Efficacy*, *Soft Skill*, *Self esteem* Dan Motivasi Kerja Terhadap Kesiapan Kerja *Fresh graduate* Feb Universitas Sam Ratulangi Manado Di Era Revolusi Industri 4.0". Metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif digunakan penelitian ini. Terdapat 77 sampel penelitian yang dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada *fresh graduate* FEB Unsrat Manado. Penelitian ini menemukan bahwa secara individu, *self efficacy* dan *soft skill* berpengaruh signifikan pada kesiapan kerja lulusan baru. Sementara *self esteem* berpengaruh secara individual, namun tidak signifikan, tetapi secara keseluruhan berpengaruh kuat terhadap kesiapan kerja *fresh graduate*.

Penelitian kesepuluh oleh Zhafirah, Deviani, Nurdewi, Rahima dan Abdillah (2024) dengan judul "*Hopelessness* pada Remaja SMA di Kota Palembang Nadiyah". Dalam penelitian ini, data subjek digali melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti menggunakan *islamic hope therapy* dalam penelitian ini. Dimana hasilnya menunjukkan bahwa subjek mengalami keputusasaan.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, peneliti melihat terdapat beberapa perbedaan penelitian, antara lain :

### 1. Keaslian Topik

Topik kajian ini<sup>72</sup> berbeda dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dimana penelitian ini berfokus pada “Hubungan antara *Self esteem* dengan *Hopelessness* dalam Pencarian Pekerjaan *Fresh graduate* Gen Z di Kota Yogyakarta”. Dalam analisisnya, variabel *dependen* diidentifikasi sebagai *Hopelessness* sedangkan variabel *independen* dikategorikan sebagai *Self esteem*. Sementara Dat dkk. (2021) menggunakan variabel bebas harga diri dan kecemasan sosial, variabel terikat menggunakan ide bunuh diri serta variabel mediator menggunakan keputusan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Korkmaz, Korkmaz, dan Çakar (2019) menggunakan variabel bebas status pasien, depresi, keputusan, harga diri dan variabel terikat yang digunakan ialah risiko bunuh diri. Sedangkan penelitian Fanaj, Melonashi dan Shkëmbi (2015) menggunakan variabel bebas harga diri, keputusan, jenis kelamin, tempat tinggal dan variabel terikat yang digunakan adalah kesulitan emosional.

### 2. Keaslian Teori

Kerangka teoritis yang disajikan dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan dari upaya penelitian sebelumnya. Studi lain dilakukan oleh Zega dan Kusmawati (2024) menggunakan teori harga diri dari Reasoner (2010). Penelitian Kamila, Simatupang, dan Singadimedja (2023) menggunakan teori harga diri dari Rosenberg (1965). Sementara

penelitian ini <sup>10</sup> menggunakan teori harga diri dari Coopersmith (1967) dan teori *hopelessness* dari Beck dkk (1974).

### 3. Keaslian Alat Ukur

Dalam studi oleh Mamentu, Nelwan dan Sendow (2023) pengukuran variabel harga diri dilakukan dengan skala yang dirancang berdasarkan definisi Mruk (2006). Studi lain oleh Zega dan Kusmawati (2024) dalam menilai harga diri menggunakan skala yang dirancang berdasar aspek dari Reasor (2010). Penelitian ini memanfaatkan skala harga diri Coopersmith (1967) yang telah dimodifikasi berdasarkan penelitian Setiawan (2023), serta alat ukur *hopelessness* yang dimodifikasi dari skala Harani (2024) yang berlandaskan pada aspek *hopelessness* menurut Beck (1974).

### 4. Keaslian Subjek

Subjek penelitian ini berbeda jelas dari penelitian terdahulu. Pada penelitian yang dilaksanakan oleh Dat dkk (2021), subjek penelitian adalah mahasiswa Jepang yang mengunjungi pusat kesehatan universitas. Penelitian Korkmaz, Korkmaz, dan Çakar (2019) menggunakan subjek pasien gagal jantung dan individu sehat. Mutlu, Balbag dan Cemrek (2010) menggunakan subjek mahasiswa fakultas pendidikan. Studi Fanaj, Melonashi dan Shkëmbi (2015) menggunakan subjek remaja di Kosovo. Sementara Hofer dkk. (2016) subjek yang digunakan yakni pasien skizofrenia di Austria dan Jepang. Penelitian Vass dkk. (2015)

menggunakan kriteria subjek pengguna layanan dengan psikosis. Sedangkan subjek pada penelitian ini adalah *fresh graduate* gen Z.

Mengacu pada penjelasan diatas, studi ini berbeda dari penelitian sebelumnya, baik dalam hal topik, teori, instrumen pengukuran, maupun subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan bersifat orisinal.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

43  
**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel bebas dan variabel terikat digunakan dalam penelitian ini. Azwar (2021) mendefinisikan variabel sebagai sebuah konsep atau karakteristik yang dapat diukur dan memiliki variasi. Variabel yang dipakai dalam pengujian hipotesis penelitian diantaranya sebagai berikut :

- a) Variabel *independen* (X) : *Self esteem*
- b) Variabel *dependen* (Y) : *Hopelessness*

**B. Definisi Operasional**

Pendekatan ini berfungsi mendefinisikan variabel-variabel yang ada dalam penelitian, bertujuan agar pembaca dapat dengan mudah memahami esensi penelitian tersebut (Azwar, 2021). Definisi operasional penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. *Hopelessness*

*Hopelessness* merupakan pandangan negatif, perasaan tidak berdaya dan hilangnya harapan mencapai tujuan dalam pencarian pekerjaan seseorang.

2. *Self esteem*

*Self esteem* adalah evaluasi subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan sikap positif atau negatif terhadap nilai, kemampuan, dan keberhargaan diri.

### C. <sup>4</sup>Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merujuk pada keseluruhan subjek yang terlibat. Menurut Azwar (2021), populasi adalah sekumpulan subjek yang menjadi target generalisasi hasil penelitian. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa populasi mencakup <sup>4</sup>area generalisasi yang terdiri dari individu dengan atribut dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan. Dalam konteks penelitian ini, populasi mencakup seluruh generasi Z yang tinggal di Kota Yogyakarta. Sementara itu, Azwar (2021) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari populasi. Sugiyono (2015) juga menambahkan <sup>4</sup>bahwa sampel adalah representasi dari jumlah dan karakteristik yang terdapat dalam populasi tersebut. Sampel penelitian ini merupakan *fresh graduate* gen Z di Kota Yogyakarta.

Dalam proses pengambilan sampel, diperlukan suatu metode atau teknik yang disebut *sampling*. Menurut Sugiyono (2015) metode ini digunakan untuk menetapkan sampel yang akan dianalisis. Metode <sup>30</sup>pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *non-probabilitas* dengan teknik *purposive sampling*. 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 kriterianya antara lain :

- a. Lulusan perguruan tinggi di Kota Yogyakarta (Diploma/Sarjana) dalam satu tahun terakhir.
- b. Berusia 20-29 Tahun.
- c. Berstatus menganggur atau dalam masa percobaan kerja dalam 6 bulan terakhir.
- d. Berdomisili di Kota Yogyakarta.
- e. Laki-laki/Perempuan.

#### **4 D. Metode Pengumpulan Data**

Metode merupakan serangkaian prosedur yang dilakukan secara terstruktur dan baku guna memperoleh informasi yang diperlukan dalam penelitian. Alat pengumpulan data penelitian menggunakan skala *self esteem* Setiawan (2023) yang dimodifikasi aitemnya oleh peneliti sesuai dengan aspek Coopersmith (1967) untuk mengukur variabel *self esteem*. Sementara skala *hopelessness* menggunakan skala Harani (2024) yang dimodifikasi aitemnya berdasarkan aspek Beck dkk (1974). Skala adalah kumpulan pertanyaan yang dirancang peneliti untuk mendapatkan informasi mengenai atribut yang sedang dianalisis (Azwar, 2021).

Model skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) digunakan dalam penelitian ini. Tidak disertakannya opsi netral (N) disebabkan oleh keinginan peneliti untuk menggali kecenderungan subjek mengenai pertanyaan yang diajukan. Alternatif jawaban dibuat demikian agar

menghindari subjek cenderung untuk memilih jawaban netral yang menyebabkan data menjadi kurang informatif (Azwar, 2021). Aitem dibagi menjadi aitem yang mendukung teori (*favorable*) dan yang bertentangan dengan teori (*unfavorable*). Pemberian skor aitem pada setiap pilihan jawaban adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. 1** Skor Pengukuran Instrumen

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala pengukuran penelitian ini berisi penjelasan dan *blue print* mengenai alat ukur *Self esteem* dan *Hopelessness*.

#### 1. Skala *Hopelessness*

Pengukuran *Hopelessness* ini mengacu pada aspek *Hopelessness* oleh Beck dkk (1974). Aspek tersebut disusun dalam dua kategori pernyataan, yakni *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti melakukan modifikasi skala *hopelessness* oleh Harani (2024) berdasarkan aspek-aspek menurut Beck dkk (1974). Modifikasi yang dilakukan peneliti adalah modifikasi aitem. Skala ini terdiri dari 36 aitem.

**Tabel 3. 2** *Blue Print* Skala *Hopelessness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1	<i>Feelings about the Future</i>	Tidak adanya harapan dan antusias	3, 4, 7	1, 5, 8	12	33,3%
		Tidak memiliki perasaan senang dan kepercayaan	6,11, 12	9,10, 19		
2	<i>Loss of motivation</i>	Perasaan menyerah	13,15, 18	14,16, 17	12	33,4%

		1	Tidak mau berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan	23, 24, 25	2, 20, 21		
3	Future expectations		Adanya pemikiran tentang masa depan yang suram sehingga tidak menentu	26, 28, 27	22, 30, 29	12	33,3%
			Adanya fikiran bahwa sesuatu yang sedang dijalani tidak sesuai harapan	34, 35, 36	31, 32, 33		
						<b>36</b>	<b>100%</b>

## 2. Skala Self esteem

Pengukuran variabel ini menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek Coopersmith (1967) oleh Setiawan (2023) dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Peneliti melakukan modifikasi terhadap aitem. Skala ini terdiri dari 24 butir.

**Tabel 3. 3 Blue Print Skala Self esteem**

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1	Kekuatan	Memiliki rasa percaya diri yang memunculkan kemampuan memimpin dan diakui oleh banyak orang.	11, 5, 8	13, 17, 23	6	25%
2	Keberartian	Penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri Menerima perhatian, penghargaan, dan kepedulian dari orang lain Merasa diterima di lingkungan sekitarnya	-	3, 21, 22	6	25%
3	Kebajikan	Memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya	9, 10, 19	1, 12, 18	6	25%
4	Kemampuan	Memiliki perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki	4, 20, 24	2, 7, 15	6	25%

## E. Metode Analisis Data

<sup>67</sup> Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional diterapkan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara *self esteem* dan *hopelessness*. Data dianalisis <sup>57</sup> menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 25.0 untuk *Windows*.

### 1. Uji Asumsi Klasik

Sebelum menguji hipotesis, peneliti <sup>1</sup> memeriksa apakah data penelitian terdistribusi normal dan linear antar variabel dengan melakukan uji normalitas dan linearitas.

#### a) <sup>48</sup> Uji Normalitas

Uji normalitas data penelitian dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui *SPSS* versi 25.0. Tujuannya untuk memastikan distribusi data normal dan meminimalkan potensi bias pada data yang diperoleh. Data dianggap terdistribusi normal jika nilai <sup>6</sup> signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), distribusi data dinyatakan tidak normal (Ghozali, 2018).

#### b) Uji Linearitas

Tujuan uji ini adalah menentukan linearitas antara dua variabel penelitian (Azwar, 2021). Linearitas diuji menggunakan <sup>6</sup> *Test for Linearity* melalui *SPSS* versi 25.0. Signifikansi  $> 0,05$  menandakan bahwa kedua variabel bersifat linier (Ghozali, 2018).

## 2. Uji Hipotesis

Menurut Azwar (2021), hipotesis dalam penelitian adalah pernyataan sementara yang harus diuji untuk menentukan kebenarannya melalui berbagai pertanyaan yang dirumuskan berdasarkan teori yang relevan untuk mengungkap hubungan antara variabel yang diteliti.

Analisis *Pearson Product Moment* digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini. Teknik korelasi ini adalah analisis parametrik yang berfungsi mengidentifikasi keterkaitan antara dua variabel, yaitu *self esteem* sebagai variabel independen dan *hopelessness* sebagai variabel dependen. Signifikansi < 0,05 mengindikasikan bahwa ada korelasi antara kedua variabel dan hipotesis penelitian diterima (Ghozali, 2018). Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25.0.

## F. Kredibilitas

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2021), validitas merujuk pada seberapa tepat dan akurat sebuah alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Alat tes dianggap valid jika hasil yang diperoleh sesuai dengan sasaran pengukuran. Dalam penelitian ini, jenis validitas yang diterapkan adalah validitas isi aitem (*content validity*), yang diukur dan dikuantifikasi melalui analisis oleh para ahli atau *expert judgement* (Azwar, 2021). Uji validitas isi dilakukan dengan menggunakan koefisien Aiken's V untuk menentukan *content-validity coefficient*. Penilaian ini diperoleh dari sejumlah panel ahli yang

mengevaluasi seberapa jauh aitem yang ada mencerminkan konstruk yang diukur (Azwar, 2021).

Pertanyaan yang ingin dijawab dalam validitas ini adalah seberapa relevan aitem-aitem dalam instrumen ukur dan adalah representasi dari konstruk yang selaras dengan tujuan pengukuran. Adapun untuk validasi isi aitem digunakan penilaian dengan memberikan rating 1-5 untuk kelayakan aitem dengan indikatornya. Kriteria valid-tidaknya aitem didasarkan pada tabel signifikansi Aiken's V dengan melihat sejumlah panel ahli dan rentang pilihan jawaban yang digunakan dalam skala penelitian. Statistik Aiken's V dirumuskan sebagai berikut :

$$V = \frac{\sum s}{N(c-1)}$$

Keterangan :

$$s = r - l_0$$

$l_0$  = Angka penilaian validitas terendah

$c$  = Angka penilaian validitas tertinggi

$r$  = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Azwar (2021) menyatakan bahwa parameter daya beda aitem yang merupakan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dan distribusi skor total skala, menunjukkan sejauh mana fungsi aitem sejalan dengan fungsi skala dalam mengungkap perbedaan individu. Dengan kata lain, daya beda aitem mengukur sejauh mana aitem tersebut dapat

membedakan antara kelompok atau individu yang memiliki karakteristik yang diukur dan yang tidak. Untuk menguji kemampuan diskriminasi aitem, dilakukan perhitungan korelasi antara skor aitem dan skor keseluruhan skala.

Adapun Azwar (2021) menyarankan bahwa total korelasi aitem yang bernilai  $\geq 0,30$  dapat dijadikan sebagai kriteria untuk pemilihan aitem. Diskriminasi aitem dianggap memuaskan jika koefisien korelasinya mencapai 0,30. Namun, jika terdapat banyak aitem dengan korelasi di bawah 0,30, batas kriteria dapat dipertimbangkan untuk diturunkan menjadi 0,25. Penilaian kevalidan aitem penelitian ini menggunakan kriteria  $r \geq 0,25$ . Perhitungan indeks daya beda aitem dilakukan dengan SPSS versi 25.0.

### 3. Reliabilitas

Menurut Azwar (2021), reliabilitas merujuk pada tingkat keandalan hasil pengukuran. Sebuah instrumen dianggap reliabel apabila nilai koefisiennya di atas 0,7, semakin mendekati angka 1,00, maka semakin reliabel instrumen tersebut (Azwar, 2021). Uji reliabilitas bertujuan untuk mengevaluasi konsistensi alat ukur dalam memberikan hasil. Reliabilitas menggambarkan tingkat konsistensi pengukuran jika dilakukan ulang pada subjek yang sama. Reliabilitas berfungsi untuk menilai seberapa akurat tes dalam mengukur gejala yang serupa pada waktu dan situasi yang berbeda.

Walaupun tidak ada jawaban atau hasil yang definitif untuk mencerminkan akurasi pengukuran koefisien reliabilitas, karena koefisien yang diperoleh berasal dari perhitungan data empiris sekelompok subjek dan dipengaruhi oleh variasi skor yang ada dalam kelompok tersebut (Azwar, 2013) dan pada dasarnya ini adalah estimasi dari reliabilitas yang sesungguhnya terutama dalam pengukuran atribut psikologi saat ini (Triyanto dkk., 2024). Kemudian untuk menilai reliabilitas masing-masing instrumen, peneliti menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS versi 25.0. Koefisien *Cronbach Alpha* digunakan peneliti untuk memastikan semua aitem dalam skala saling terkait dan mengukur konstruk yang sama.

## G. Rancangan Penelitian<sup>13</sup>

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bersifat *non-eksperimental*. Desain ini bertujuan untuk memahami hubungan antara kedua variabel penelitian.

### 2. Prosedur Penelitian

#### a. Tahap Persiapan

Identifikasi permasalahan yang akan diteliti serta urgensinya dilakukan peneliti pada tahapan ini. Peneliti menggali fenomena terkini melalui berita dan media sosial Tiktok. Peneliti mulai dengan merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan spesifik, yang mencerminkan isu atau fenomena yang ingin diteliti. Selanjutnya,

peneliti melakukan kajian literatur untuk memahami konteks dan latar belakang permasalahan tersebut, serta untuk mengetahui penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan.

Dalam proses ini, peneliti juga menentukan tujuan penelitian dan manfaatnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan atau praktik di lapangan. Selain itu, peneliti merancang metodologi penelitian yang sesuai, termasuk pemilihan kerangka <sup>78</sup> penelitian, metode pengumpulan data, dan analisis data yang akan digunakan. Untuk mendukung penelitian, peneliti melakukan asesmen awal dengan wawancara dan observasi di lapangan terkait fenomena *hopelessness*.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini, peneliti melakukan pengujian instrumen penelitian kepada subjek yang telah ditentukan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui *google form*.

c. Tahap Pengolahan Data

Data yang telah diorganisir, dianalisis <sup>10</sup> menggunakan teknik statistik yang sesuai dengan desain penelitian. Penggunaan SPSS digunakan untuk mempermudah proses analisis. Data diproses guna menghasilkan informasi yang relevan, seperti hasil uji asumsi dasar dan uji hipotesis. Hasil analisis ini kemudian disajikan dalam bentuk tabel statistik dan diinterpretasikan berdasarkan data yang diperoleh.

d. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, peneliti membandingkan hasil penelitian dengan tujuan dan dugaan sementara yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti juga mengevaluasi apakah temuan-temuan tersebut memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian dan bagaimana kontribusinya terhadap bidang studi yang diteliti. Selain itu, peneliti juga mempertimbangkan keterbatasan studi dan memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Hasil evaluasi ini kemudian disusun dalam laporan akhir penelitian yang mencakup kesimpulan dan saran berdasarkan temuan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## 9 BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

### A. Orientasi Kacah dan Persiapan

#### 1. Orientasi Kacah

Peneliti melaksanakan penelitian ini di Kota Yogyakarta yang mencakup 14 kecamatan, yaitu kecamatan <sup>37</sup> Tegalrejo, Jetis, Gondokusuman, Danurejan, Gedongtengen, Ngampilan, Wirobrajan, Mantrijeron, Kraton, Gondomanan, Pakualaman, Mergangsan, Umbulharjo, dan Kotagede. Menurut Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil (2023), Kota Yogyakarta memiliki jumlah penduduk berusia 20-29 tahun mencapai 62.456 orang, terdiri dari 32.034 pria dan 30.422 wanita. Kemudian, menurut Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah V, Kota Yogyakarta terdiri atas 42 perguruan tinggi.

Namun, dalam penelitian ini hanya 30 perguruan tinggi yang ikut berpartisipasi menjadi subjek penelitian, meliputi <sup>3</sup> Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Universitas Janabadra, Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, Universitas Widya Mataram, Universitas Kristen Duta Wacana, Universitas Ahmad Dahlan, Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta, Universitas Siber Muhammadiyah, Universitas Cendekia Mitra Indonesia, Universitas AKPRIND Indonesia, Universitas Nusa Megarkencana, <sup>3</sup> Institut Teknologi Nasional Yogyakarta.

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Widya Wiwaha, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Aan, Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Ilmu

Komputer El Rahma Yogyakarta, Sekolah Tinggi Seni Rupa Dan Desain Visi Indonesia, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum, STIKES Yogyakarta,<sup>22</sup> Sekolah Tinggi Arsitektur YKPN Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Bisnis Kumala Nusa, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta, Akademi Manajemen Putra Jaya, Akademi Peternakan Brahmputra, Akademi Pariwisata Indraprasta, Akademi<sup>3</sup> Seni Rupa Dan Desain MSD, Akademi Fisioterapi YAB<sup>3</sup> Yogyakarta, Akademi Film Yogyakarta, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, dan Politeknik YKPN.

Proses pengambilan data mulai dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2025 sampai dengan 01 Juli 2025 secara *online* melalui media *google form*. *Google form* tersebut terdiri dari empat bagian diantaranya *informed consent*, identitas subjek, skala *self esteem* dan skala *hopelessness*. Kemudian, *form* disebarkan pada subjek melalui WhatsApp dan media sosial lainnya yang peneliti miliki.

## 2. Persiapan Penelitian

Terdapat lima langkah persiapan yang dilakukan peneliti sebelum menjalankan proses penelitian, diantaranya :

### <sup>2</sup> a. Persiapan Administrasi

Pada tahapan ini, setelah peneliti menetapkan kriteria subjek penelitian yaitu *fresh graduate* gen Z berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan yang berusia antara rentang 20-29 tahun sedang menganggur atau dalam masa percobaan kerja dalam 6 bulan terakhir

dan berdomisili di Kota Yogyakarta. Peneliti mempersiapkan *google form* untuk dapat disebarluaskan guna memperoleh data penelitian. Penelitian ini tidak memerlukan surat izin penelitian dari lembaga karena pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *google form*. Berikut adalah link *google form* penelitian yang dapat diakses <https://forms.gle/vnDHLA7DMu1LLmNt5>.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

<sup>59</sup> Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yakni skala *self esteem* dan skala *hopelessness*. Kedua skala tersebut terdiri dari pernyataan yang mengharuskan subjek untuk memilih jawaban diantara empat opsi yang ada.

1) Skala *Self esteem*

Skala *self esteem* memiliki 24 aitem yang telah peneliti modifikasi aitemnya dari skala *self esteem* oleh Setiawan (2023) berdasarkan teori Coopersmith (1967). Skala ini mencakup 9 aitem *favorable* dan 15 *unfavorable*.

2) Skala *Hopelessness*

Skala *hopelessness* memiliki 36 aitem yang telah peneliti modifikasi aitemnya dari skala *hopelessness* oleh Harani (2024) berdasarkan teori Beck (1974). Skala ini <sup>66</sup> terdiri dari 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*.

c. Uji Validitas Alat Ukur Penelitian

Setelah merancang alat ukur penelitian dengan membuat *blue print* skala, peneliti melakukan uji validitas isi aitem terhadap dua skala melalui penilaian panel ahli menggunakan koefisien Aiken's V dengan standar 0,69. Standar tersebut didasarkan pada tabel signifikansi Aiken's V dengan 20 panel ahli dan 5 pilihan jawaban. Skala *self esteem* dan skala *hopelessness* menggunakan masing-masing 20 panel ahli atau *expert judgment* untuk menilai aitem berdasarkan kesesuaiannya dengan aspek dan indikator.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada skala *self esteem* terdapat 4 aitem gugur dari 24 aitem dengan koefisien validitas bergerak dari 0,7 - 0,8625. Aitem-aitem yang gugur tersebut antara lain aitem 1, 6, 12 dan 18. Sehingga, aitem yang tersisa pada skala *self esteem* sebanyak 20 aitem. Sementara, pada skala *hopelessness* terdapat 10 aitem gugur dari 36 aitem dengan koefisien validitas bergerak diantara 0,7 - 0,9. Aitem-aitem yang gugur adalah aitem 1, 5, 10, 14, 17, 19, 30, 31, 32 dan 33. Sehingga, aitem yang tersisa pada skala *self esteem* sebanyak 26 aitem.

Aitem-aitem tersebut digunakan peneliti untuk di uji reliabilitasnya sebelum melakukan sebaran data pada subjek yang sesuai kriteria. Berikut <sup>17</sup> *blue print* skala setelah uji validitas.

**Tabel 4. 1** Blue Print Skala Setelah Uji Validitas  
1) Skala *Selfesteem*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1	Kekuatan	Memiliki rasa percaya diri yang memunculkan kemampuan memimpin dan diakui oleh banyak orang	5, 8	11,13, 17, 23	6	25%
2	Keberartian	Penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri	-	3, 21	5	25%
		Menerima perhatian, penghargaan, dan kepedulian dari orang lain	-	22		
		Merasa diterima di lingkungan sekitarnya	14	16		
3	Kebajikan	Memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya	9,10, 19	-	3	25%
4	Kemampuan	Memiliki perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki	4,20, 24,	2, 7, 15	6	25%
					<b>20</b>	<b>100%</b>

2) Skala *Hopelessness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1	<i>Feelings about the Future</i>	Tidak adanya harapan dan antusias	3, 4, 7	8	8	33,3%
		Tidak memiliki perasaan senang dan kepercayaan	6, 11,12	9		
2	<i>Loss of motivation</i>	Perasaan menyerah	13, 15,18	16	10	33,4%
		Tidak mau berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang	23, 24, 25	2, 20, 21		

		dijelaskan			
3	<i>Future expectations</i>	Adanya pemikiran tentang masa depan yang suram sehingga tidak menentu	26, 28, 27	22,29	
		Adanya pikiran bahwa sesuatu yang sedang dijalani tidak sesuai harapan	34,35, 36	-	8 33,3%
					26 100%

d. <sup>5</sup> Uji Coba Alat Ukur

Uji coba dilakukan untuk memastikan keabsahan dan konsistensi instrumen yang telah dibuat. Pengujian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juni hingga 20 Juni 2025 kepada 50 subjek yang sesuai dengan kriteria subjek. Adapun jumlah subjek sebanyak 50 orang tersebut ditentukan berdasarkan penjelasan Sugiyono (2020) bahwa minimal subjek uji coba sebuah alat ukur adalah 30 orang.

Lima puluh subjek yang berpartisipasi dalam uji coba skala memiliki karakteristik serupa dengan penelitian ini, yaitu gen Z, mahasiswa akhir yang akan lulus maupun sudah lulus sedang mencari kerja dan berada di Yogyakarta. Untuk mendapatkan 50 subjek tersebut, peneliti menghubungi subjek secara langsung melalui WhatsApp untuk mengajak mereka berpartisipasi dalam pengisian formulir. Sebelum mengisi, subjek diminta untuk mengonfirmasi kesediaan mereka. Setelah menerima persetujuan, formulir pun dikirimkan.

Setelah dilakukan pengujian, validitas dan reliabilitas instrument dievaluasi menggunakan SPSS versi 25.0. Pemilihan aitem dilakukan berdasarkan kriteria daya beda aitem dengan nilai ambang 0,25 (Azwar, 2021). Sesuai dengan pendapat Azwar (2021) koefisien validitas dianggap kurang memadai jika nilainya dibawah 0,3, tetapi jika aitem yang memenuhi syarat masih belum mencukupi jumlah yang diharapkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan kriteria sedikit menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan dapat terpenuhi.

e. Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur

Setelah data *field test* terkumpul, peneliti kemudian menganalisis data melalui pengujian daya diskriminasi aitem dan estimasi reliabilitas skala. Untuk skala *self esteem* dan skala *hopelessness*, batas indeks daya beda aitem ditetapkan pada nilai  $\geq 0,25$  (Azwar, 2021).

Hasil uji coba skala *self esteem* dan skala *hopelessness* sebagai berikut:

1) Skala *Self esteem*

Berdasarkan analisis indeks daya beda terhadap 20 aitem yang valid. Setelah dilakukan uji coba, maka diperoleh hasil bahwa 14 aitem sah. Dalam proses uji coba alat ukur *self esteem* terdiri dari tiga kali putaran. Pada putaran pertama terhadap 20 aitem, ada empat aitem gugur yaitu aitem nomor 3, 4, 5, dan 19 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,807 dan koefisien validitas untuk 16 aitem yang valid bergerak dari 0,274 - 0,629.

Putaran kedua pada 16 aitem terdapat dua aitem gugur yakni aitem nomor 14 dan 16, sehingga diperoleh koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,817 dengan koefisien validitas untuk 14 aitem yang valid bergerak dari 0,294 - 0,672. Kemudian, pada putaran terakhir diperoleh koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,818 dengan koefisien validitas untuk 14 aitem valid bergerak dari 0,281 - 0,711. 14 aitem yang valid tersebut <sup>5</sup> adalah aitem nomor 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 20, 21, 22, 23 dan 24. Berikut <sup>6</sup> *blue print* skala *self esteem* setelah uji coba.

**Tabel 4.2** *Blue Print* Skala *Self Esteem* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1	Kekuatan	<sup>4</sup> Memiliki rasa percaya diri yang memunculkan kemampuan memimpin dan diakui oleh banyak orang	8	11, 13, 17, 23	5	25%
2	Keberartian	Penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri Menerima perhatian, penghargaan, dan kepedulian dari orang lain Merasa diterima di lingkungan sekitarnya	-	21, 22	2	25%
3	Kebajikan	Memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya	9, 10	-	2	25%
4	Kemampuan	Memiliki perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki	20, 24,	2, 7, 15	5	25%
					<b>14</b>	<b>100%</b>

2) Skala *Hopelessness*

Berdasarkan analisis indeks daya beda terhadap 26 aitem yang valid, hasil uji coba menunjukkan bahwa 21 aitem sah. Proses pengujian alat ukur *hopelessness* dilakukan dalam tiga putaran. Pada putaran pertama, dari 26 aitem terdapat tiga aitem gugur, yakni aitem nomor 2, 8 dan 16 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,932 dan koefisien validitas untuk 23 aitem yang valid bergerak antara 0,256 hingga 0,792.

Pada putaran kedua, dari 23 aitem terdapat dua aitem gugur yaitu aitem 20 dan 21 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* meningkat menjadi 0,938, sementara koefisien validitas untuk 21 aitem yang valid berada dalam rentang 0,336 hingga 0,800. Pada putaran terakhir, koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* mencapai 0,942, dengan koefisien validitas untuk 21 aitem yang valid bergerak antara 0,316 - 0,806. 21 aitem valid tersebut diantaranya aitem nomor 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 34, 35 dan 36. Di bawah <sup>6</sup> ini adalah *blue print* skala *hopelessness* setelah uji coba.

**Tabel 4.3** *Blue Print* Skala *Hopelessness* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1	<i>Feelings about the Future</i>	Tidak adanya harapan dan antusias	3, 4, 7	-	7	33,3%
		Tidak memiliki perasaan senang dan kepercayaan	6, 11, 12	9		
2	<i>Loss of motivation</i>	Perasaan menyerah	13, 15, 18	-	6	33,4%

		Tidak mau berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan	23, 24, 25	-		
3	Future expectations	Adanya pemikiran tentang masa depan yang suram sehingga tidak menentu	26, 28, 27	22, 29	8	33,3%
		Adanya fikiran bahwa sesuatu yang sedang dijalani tidak sesuai harapan	34, 35, 36	-		
					<b>21</b>	<b>100%</b>

### **5** B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Juni hingga 01 Juli 2025.

Pengambilan data dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan link *google form* secara *online* pada subjek yang sesuai kriteria pada penelitian untuk memperoleh data. Link *google form* penelitian ini antara lain <https://forms.gle/vnDHLA7DMu1LLmNt5>. Adapun kriteria subjek yang telah ditetapkan yaitu *fresh graduate* gen Z berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang berusia antara rentang 20-29 tahun sedang menganggur atau dalam masa percobaan kerja dalam 6 bulan terakhir dan berdomisili di Kota Yogyakarta. Link *google form* yang disebarkan terbagi menjadi tiga bagian yaitu *informed consent* sebagai bentuk kesediaan dari subjek dan identitas subjek, skala *self-esteem* serta skala *hopelessness*.

Selain itu, link *google form* tersebut juga berisi prosedur mengisi kuesioner, penjelasan bahwa selama pengisian *google form* tidak terdapat unsur paksaan serta penjelasan bahwa subjek dapat mengisi berdasarkan kondisi yang sebenarnya. Selama proses menyebarkan link *google form*,

peneliti memanfaatkan berbagai media sosial serta koneksi yang dimiliki dalam memperoleh data penelitian yang sesuai kriteria hingga peneliti berhasil memenuhi target subjek penelitian sebanyak 201 subjek.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah peneliti peroleh dari sebaran kuesioner melalui *google form* secara *online*, telah terkumpul sebanyak 201 subjek yang bersedia berpartisipasi untuk mengisi kuesioner penelitian.

**Tabel 4. 4** Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	29	14,4
Perempuan	172	85,6
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin diatas, diketahui bahwa subjek laki-laki berjumlah 29 orang dengan persentase 14,4% dan subjek perempuan berjumlah 172 dengan persentase 85,6%, sehingga total keseluruhan subjek sebanyak 201 orang. Kemudian, pada tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek perempuan lebih banyak dibandingkan subjek laki-laki.

**Tabel 4. 5** Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase (%)
20	15	7,5
21	30	14,9
22	68	33,8
23	50	24,9
24	23	11,4
25	8	4,0
26	4	2,0
27	2	1,0
28	1	0,5
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100,0</b>

Setelah melakukan uji diskriminasi untuk subjek laki-laki dan perempuan dengan jumlah laki-laki sebanyak 29 orang dan perempuan 172 orang. Kemudian, peneliti juga memetakan berdasarkan usia gen Z karena usia gen Z bergerak dari usia 20-29 tahun. Didasarkan pada tabel deskripsi subjek diatas, diketahui bahwa subjek berusia 20 tahun berjumlah 15 orang dengan persentase 7,5%, subjek berusia 21 tahun berjumlah 30 orang dengan persentase 14,9%, subjek usia 22 tahun berjumlah 68 orang dengan persentase 33,8%.

Subjek usia 23 tahun berjumlah 50 orang dengan persentase 24,9%, subjek usia 24 tahun berjumlah 23 orang dengan persentase 11,4%, subjek usia 25 tahun berjumlah 8 orang dengan persentase 4,0%, subjek usia 26 tahun berjumlah 4 orang dengan persentase 2,0%, subjek usia 27 tahun berjumlah 2 orang dengan persentase 1,0%, dan subjek usia 28 tahun berjumlah 1 orang dengan persentase 0,5%. Apabila ditinjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek paling banyak mengisi kuesioner adalah subjek berusia 22 tahun, diikuti dengan subjek usia 23, 21, 24, 20, 25, 26, 27 dan terakhir 28 tahun.

**Tabel 4. 6** Deskripsi Subjek Berdasarkan Kecamatan

Kecamatan	N	Persentase (%)
Tegalrejo	18	9,0
Jetis	14	7,0
Gondokusuman	9	4,5
Danurejan	6	3,0
Gedongtengen	6	3,0
Ngampilan	7	3,5
Wirobrajan	9	4,5
Mantriweron	4	2,0
Kraton	47	23,4
Gondomanan	6	3,0

Pakualaman	14	7,0
Mergangsan	4	2,0
Umbulharjo	19	9,5
Kotagede	38	18,9
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel deskripsi subjek berdasarkan domisili diatas,<sup>2</sup> diketahui bahwa subjek yang berasal dari Tegalrejo berjumlah 18 orang dengan persentase 9,0%, subjek dari Jetis dan Pakualaman berjumlah masing-masing 14 orang dengan persentase 7,0%, subjek yang berasal dari Gondokusuman dan Wirobrajan masing-masing berjumlah 9 orang dengan persentase 4,5%, subjek dari Danurejan, Gedongtengen dan Gondomanan berjumlah masing-masing 6 orang dengan persentase 3,0%, subjek dari Ngampilan berjumlah 7 orang dengan persentase 3,5%, subjek dari Mantrijeron dan Mergangsan masing-masing berjumlah 4 orang dengan persentase 2,0%, subjek berasal dari Kraton berjumlah 47 orang dengan persentase 23,4%, subjek dari Umbulharjo berjumlah 19 orang dengan persentase 9,5%, dan subjek dari Kotagede berjumlah 38 orang dengan persentase 18,9%.

Apabila ditinjau dari uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan<sup>40</sup> bahwa subjek yang paling banyak mengisi kuesioner berasal dari Kraton, diikuti dengan subjek yang berasal dari Kotagede, Umbulharjo, Tegalrejo, Jetis, Pakualaman, Gondokusuman, Wirobrajan, Ngampilan, Danurejan, Gedongtengen, Gondomanan, Mantrijeron dan Mergangsan.<sup>68</sup>

Tabel 4. 7 Deskripsi Subjek Berdasarkan Lulusan PT

Perguruan Tinggi	N	Persentase (%)
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa	9	4,5
Universitas Janabadra	3	1,5
Universitas Cokroaminoto Yogyakarta	12	6,0
Universitas Widya Mataram	5	2,5
Universitas Kristen Duta Wacana	12	6,0
Universitas Ahmad Dahlan	73	36,3
Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta	12	6,0
Universitas Siber Muhammadiyah	10	5,0
Universitas Cendekia Mitra Indonesia	5	2,5
Universitas AKPRIND Indonesia	3	1,5
Universitas Nusa Megarkencana	3	1,5
Institut Teknologi Nasional Yogyakarta	10	5,0
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Widya Wiwaha	2	1,0
Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Aan	2	1,0
Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Ilmu Komputer El Rahma Yogyakarta	4	2,0
Sekolah Tinggi Seni Rupa Dan Desain Visi Indonesia	3	1,5
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum	2	1,0
STIKES Yogyakarta	9	4,5
Sekolah Tinggi Arsitektur YKPN Yogyakarta	2	1,0
Sekolah Tinggi Ilmu Bisnis Kumala Nusa	2	1,0
Akademi Peternakan Brahma Putra	1	0,5
Akademi Seni Rupa Dan Desain MSD	2	1,0
Akademi Fisioterapi YAB Yogyakarta	1	0,5
Akademi Film Yogyakarta	6	3,0
Politeknik YKPN	3	1,5
Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta	1	0,5
Akademi Manajemen Putra Jaya	1	0,5
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta	1	0,5
Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia	1	0,5
Akademi Pariwisata Indraprasta	1	0,5
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel deskripsi subjek berdasarkan lulusan perguruan tinggi diatas, diketahui bahwa subjek lulusan Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa dan STIKES Yogyakarta masing-masing berjumlah 9 orang dengan persentase 4,5%, Universitas Janabadra, Universitas AKPRIND Indonesia, Universitas Nusa Megarkencana, Sekolah Tinggi Seni Rupa

Dan Desain Visi Indonesia serta Politeknik YKPN masing-masing berjumlah 3 orang dengan persentase 1,5%. Kemudian, subjek dengan lulusan Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, Universitas Kristen Duta Wacana dan Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta berjumlah 12 orang dengan persentase 6,0%. Lulusan Universitas Widya Mataram dan Universitas Cendekia Mitra Indonesia masing-masing berjumlah 5 orang dengan persentase 2,5%.

Subjek lulusan Universitas Ahmad Dahlan berjumlah 73 orang dengan persentase 36,3%, lulusan Universitas Siber Muhammadiyah dan Institut Teknologi Nasional Yogyakarta berjumlah sama yakni 10 orang dengan persentase 5,0%, lulusan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Widya Wiwaha, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Aan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum, Sekolah Tinggi Arsitektur YKPN Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Bisnis Kumala Nusa dan Akademi Seni Rupa Dan Desain MSD masing-masing berjumlah 2 orang dengan persentase 1,0%.

Lalu, subjek dengan lulusan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Ilmu Komputer El Rahma Yogyakarta berjumlah 4 orang dengan persentase 2,0%, lulusan Akademi Peternakan Brahmputra, Akademi Fisioterapi YAB Yogyakarta, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Akademi Manajemen Putra Jaya, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia dan Akademi Pariwisata Indraprasta berjumlah masing-

masing 1 orang dengan persentase 0,5%. Serta subjek terakhir berasal dari lulusan Akademi Film Yogyakarta yang berjumlah 6 orang dengan persentase 3,0%.

<sup>40</sup> Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 201 subjek yang berasal dari 30 perguruan tinggi berbeda-beda, dimana subjek yang paling mendominasi dalam pengisian kuesioner penelitian berasal dari lulusan Universitas Ahmad Dahlan, diikuti dengan subjek yang merupakan lulusan Universitas Cokroaminoto <sup>60</sup> Yogyakarta, Universitas Kristen Duta Wacana, Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta, Universitas Siber Muhammadiyah, Institut Teknologi Nasional Yogyakarta, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, STIKES Yogyakarta, Akademi Film Yogyakarta, Universitas Widya Mataram, Universitas Cendekia Mitra <sup>64</sup> Indonesia, Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Ilmu Komputer El Rahma Yogyakarta, Universitas Janabadra.

Universitas AKPRIND Indonesia, Universitas Nusa Megarkencana, <sup>35</sup> Sekolah Tinggi Seni Rupa Dan Desain Visi Indonesia, Politeknik YKPN, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Widya Wiwaha, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Aan, Sekolah Tinggi Arsitektur YKPN Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Bisnis Kumala Nusa dan <sup>22</sup> Akademi Seni Rupa Dan Desain MSD, Akademi Peternakan Brahmmaputra, Akademi Fisioterapi YAB Yogyakarta, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Akademi Manajemen Putra Jaya, Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Notokusumo <sup>32</sup> Yogyakarta, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia dan Akademi Pariwisata Indraprasta.

**Tabel 4. 8** Deskripsi Subjek Berdasarkan Status

Status	N	Persentase (%)
Pengangguran	161	80,1
Dalam Masa Percobaan Kerja	40	19,9
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel deskripsi subjek berdasarkan status lulus dari pendidikan diatas, <sup>5</sup> diketahui bahwa subjek yang berstatus menganggur berjumlah 161 orang dengan persentase 80,1% dan dalam masa percobaan kerja berjumlah 40 orang dengan persentase 19,9%. Dengan demikian, bisa <sup>36</sup> disimpulkan bahwa subjek yang paling banyak mengisi kuesioner penelitian ini adalah subjek yang berstatus menganggur diikuti dengan subjek yang dalam masa percobaan kerja.

**Tabel 4. 9** Deskripsi Subjek Berdasarkan Sektor Pekerjaan Harapan

Sektor	N	Persentase (%)
Formal	165	82,1
Informal	36	17,9
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100,0</b>

Sektor formal merupakan sebuah pekerjaan yang diatur oleh pemerintah, memiliki kontrak kerja tertulis, dan memberikan jaminan sosial serta perlindungan hukum. Dimana tenaga kerja formal adalah mereka yang membayar pajak kepada pemerintah. Umumnya, pekerja formal terdiri dari para <sup>73</sup> profesional seperti guru, dosen, dokter, wartawan, dan Aparatur Sipil Negara (Satarudin, Suprianto & Sujadi, 2021). Sebaliknya, sektor informal mencakup pekerjaan yang tidak diatur oleh pemerintah, seringkali bersifat sementara atau wiraswasta, dan

menawarkan sedikit atau bahkan tidak ada perlindungan hukum atau jaminan sosial. Pekerja informal adalah individu yang bekerja secara mandiri dan bekerja lepas di sektor pertanian maupun bukan pertanian, seperti pedagang kaki lima, sopir angkutan kota, tukang sepatu, tukang becak (Satarudin, Suprianto & Sujadi, 2021).

Berdasarkan tabel deskripsi subjek berdasarkan sektor pekerjaan yang diinginkan diatas, diketahui bahwa sektor pekerjaan harapan subjek di bidang formal berjumlah 165 orang dengan persentase 82,1% dan sektor informal berjumlah 36 orang dengan persentase 17,9%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa sektor pekerjaan yang paling diminati oleh subjek adalah sektor pekerjaan yang bergerak di bidang formal dibandingkan sektor informal.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian merupakan representasi dari data yang dikumpulkan peneliti untuk mempermudah dalam menginterpretasikan data penelitian. Berikut tabel dari data penelitian :

**Tabel 4. 10** 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 tabel diatas, diketahui bahwa terdapat data secara hipotetik dan empirik. Data hipotetik diperoleh peneliti dari hasil perhitungan skala yang digunakan. Sementara data empirik diperoleh dari perhitungan data penelitian. Dimana data tersebut 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 (2020) 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) berikut ini :

**Tabel 4. 11** Rumus Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$
Rendah	$M > X \geq M - 1,5 SD$
Tinggi	$M + 1,5 SD > X \geq M$
Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 SD$

Dengan merujuk pada rumus norma kategorisasi diatas, langkah berikutnya adalah mengkategorisasikan subjek kedalam empat kategori tersebut, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 4. 12** Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Self esteem</i>	<i>Hopelessness</i>
Sangat Rendah	$X < 28,29$	$X < 32,32$
Rendah	$37,57 > X \geq 28,29$	$51,50 > X \geq 32,32$
Tinggi	$46,84 > X \geq 37,57$	$70,68 > X \geq 51,50$
Sangat Tinggi	$X > 46,84$	$X > 70,68$

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dengan menerapkan rumus yang terdapat pada tabel diatas, maka diperoleh hasil untuk sebaran subjek pada setiap kategori adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 13 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Self esteem		Hopelessness	
	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
<b>Total</b>	<b>201</b>	<b>100</b>	<b>201</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data yang disajikan mengenai variabel *self esteem* dan *hopelessness*, dapat disimpulkan bahwa pada variabel *self esteem* mayoritas subjek memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Dari total subjek, 194 orang (97%) berada dalam kategori ini. Sementara 7 orang (3%) memiliki *self esteem* yang sangat rendah. Dengan demikian, rata-rata subjek menunjukkan *self esteem* yang rendah.

Kemudian, didasarkan pada data yang diperoleh mengenai variabel *hopelessness*, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek berada pada tingkat *hopelessness* yang rendah. Dari total subjek, sebanyak 184 orang (92%) memiliki tingkat *hopelessness* yang rendah. Sementara 17 orang (8%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Data ini menunjukkan bahwa *hopelessness* subjek rendah.

### 3. Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi merupakan syarat penting yang diperlukan dalam penelitian sebelum melakukan uji hipotesis. Asumsi yang diuji mencakup uji normalitas dan linearitas menggunakan *software* SPSS versi 25.0. Berikut uji asumsi pada penelitian ini :

#### a. Uji Normalitas

Normalitas dalam penelitian ini diuji dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* pada tingkat signifikansi 0,05. Uji ini dilakukan guna menentukan data yang telah diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Data dianggap normal jika nilai signifikansi yang diperoleh  $> 0,05$  (Ghozali, 2018). Hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. 14** Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

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

Berdasarkan tabel normalitas diatas, variabel *self esteem* memperoleh nilai signifikansi 0,068 dan *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.

#### b. Uji Linearitas

Uji ini dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel *self esteem* memiliki hubungan linear dengan variabel *hopelessness*. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi dari analisis varians (ANOVA) yang diperoleh dari nilai *deviation from linearity*  $> 0,05$  (Ghozali, 2018).

**Tabel 4. 15** 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 *self esteem* dan *hopelessness*.

#### 4. Uji Hipotesis

Setelah pengujian asumsi, dilanjutkan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji keberadaan hubungan antara dua variabel penelitian, yaitu variabel *self esteem* dan *hopelessness*. Hipotesis dapat diterima apabila nilai  $p < 0,05$  (Ghozali, 2018).

**Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis**

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

Hasil perhitungan menggunakan *Pearson Correlation* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,835 dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). 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. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti dalam studi ini diterima.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan pada *fresh graduate* gen Z di Kota Yogyakarta. Dimana 201 subjek *fresh graduate* gen Z baik laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 20-28 tahun dan berdomisili di Kota Yogyakarta terlibat dalam penelitian ini. Pada penelitian

ini, subjek yang berpartisipasi lebih banyak perempuan (85,6%) daripada laki-laki (14,4%). Subjek penelitian merupakan mahasiswa lulusan dari beraneka ragam perguruan tinggi serta tersebar di berbagai daerah di Kota Yogyakarta. Namun, subjek yang berdomisili di Kraton (23,4%) lebih banyak dibandingkan daerah lainnya.

Subjek dengan lulusan dari Universitas Ahmad Dahlan adalah subjek terbanyak dengan persentase 36,3%. Selain itu, pilihan terbanyak dalam kategori status saat ini didominasi oleh subjek yang menganggur sebanyak 80,1% dengan harapan mendapatkan pekerjaan di sektor formal sebesar 82,1%. Banyaknya peminat di sektor formal pada *fresh graduate* dikarenakan mayoritas lulusan dari perguruan tinggi berorientasi memperoleh pekerjaan formal yang dianggap lebih menjamin, mengingat mereka telah menempuh pendidikan universitas dan meraih gelar sarjana (Safitri & Rezza, 2025).

Selain itu, pilihan sektor pekerjaan harapan tersebut juga didasarkan pada seberapa penting bagi mereka dalam menentukan pilihan karir masa depan yang ingin dijalannya. Hal ini karena pemilihan karir yang sesuai rencana dan cita-cita seseorang adalah wujud kesuksesan dari pengambilan keputusan pribadi (Bantam & Syah, 2022). Berdasarkan hasil kategorisasi data penelitian mengenai variabel *self esteem* dan *hopelessness*, terdapat hubungan kompleks antara kedua variabel yang perlu diperhatikan. Pada variabel *self esteem*, 97% subjek menunjukkan tingkat *self esteem* rendah sementara 3% lainnya menunjukkan *self esteem* sangat rendah. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar subjek memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka.

Menurut Coopersmith (1967), *self esteem* mencakup keyakinan individu terhadap nilai dan kemampuan diri mereka. Ketika individu memiliki *self esteem* yang rendah, mereka cenderung meragukan kemampuan dan nilai diri mereka, yang dapat berkontribusi pada perasaan tidak berdaya dan ketidakpuasan terhadap hidup. Pandangan negatif ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka, menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi.

Di sisi lain, data menunjukkan bahwa 92% subjek mengalami tingkat *hopelessness* yang rendah dan 8% sisanya mengalami *hopelessness* sangat rendah. Menurut Beck dkk (1974), *hopelessness* adalah keadaan di mana individu merasa kehilangan harapan untuk masa depan dan cenderung melihat situasi hidup mereka dengan pesimisme. Dimana meskipun mayoritas subjek menunjukkan tingkat *hopelessness* yang rendah, *self esteem* mereka juga rendah, hal ini tetap mengindikasikan bahwa sebagian besar dari mereka mungkin merasa kurang optimis tentang masa depan mereka.

Keterkaitan antara *self esteem* dan *hopelessness* sangat penting untuk dipahami. *Fresh graduate* dengan *self esteem* rendah mungkin lebih rentan terhadap perasaan *hopelessness*. Ketidakmampuan untuk melihat nilai dan kemampuan diri mereka dapat menyebabkan mereka merasa terjebak dalam situasi yang tidak menguntungkan, sehingga memperkuat perasaan putus asa. Beck dkk (1974) menyatakan bahwa individu yang mengalami *hopelessness* sering kali memiliki pola pikir negatif yang menghalangi mereka untuk melihat kemungkinan solusi atau perbaikan dalam hidup mereka.

Meskipun 92% subjek menunjukkan tingkat *hopelessness* yang rendah, hal ini tidak mengesampingkan pentingnya intervensi untuk meningkatkan *self esteem* mereka. Upaya untuk meningkatkan *self esteem* dapat membantu mengurangi perasaan *hopelessness*, karena individu yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka cenderung lebih optimis dan resilien dalam menghadapi tantangan hidup. Mutlu dkk (2010) pada studinya menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap keputusan, yang <sup>2</sup>berarti semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah tingkat *hopelessness*.

<sup>25</sup>Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap *self esteem* seseorang adalah pengangguran. Penelitian Awal (2022) mengindikasikan bahwa harga diri yang rendah bisa mengakibatkan individu menyimpulkan segala sesuatu yang terjadi dalam perspektif negatif. Selain itu, pengangguran juga berkontribusi terhadap perasaan putus asa. Menurut *International Labour Organization* (ILO) <sup>69</sup>pengangguran adalah penduduk yang tidak memiliki pekerjaan dan sedang mencari kerja, <sup>34</sup>merasa tidak mungkin mendapatkan pekerjaan (putus asa) atau sudah diterima bekerja tetapi belum mulai bekerja.

Pengangguran dapat terjadi karena berbagai faktor dan jenisnya, tetapi pengangguran sendiri berarti ketidakmampuan seseorang untuk memulai usaha ataupun memiliki kesempatan bekerja yang dilatar belakangi oleh beberapa kondisi yang menjadi penyebabnya (Fani & Hartono, 2025). Hiswáls, Marttila, Mälstam dan Macassa (2017) menyebutkan bahwa faktor pengangguran berkontribusi terhadap perasaan putus asa dan rendahnya harga diri seseorang. Dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang

menganggur cenderung mengalami perasaan terisolasi, kehilangan harga diri dan perasaan putus asa, yang mempengaruhi kesejahteraan fisiknya.

Sementara itu, Satria (2025) menegaskan bahwa individu dengan *self esteem* tinggi cenderung optimis terhadap kesuksesan karir masa depannya dan lebih resiliensi dalam menghadapi tantangan dan kegagalan. Ditinjau dari hasil kategorisasi data penelitian, mayoritas subjek menunjukkan tingkat *self esteem* rendah namun diikuti oleh tingkat *hopelessness* yang juga rendah. Hal ini menunjukkan kondisi mental yang kompleks, di mana meskipun individu merasakan rendahnya harga diri mereka, mereka masih mengelola perasaan putus asa dengan relatif baik. Hal ini karena aspek kekuatan dalam *self esteem* berperan penting dalam membentuk ketahanan mental individu.

Individu yang merasa kuat secara psikologis cenderung memiliki pandangan positif dan optimis terhadap masa depan serta lebih mampu mengatasi tantangan. Namun, rendahnya *self esteem* di sebagian besar subjek menandakan bahwa tantangan yang dihadapi mungkin terasa berat dan membatasi kemampuan mereka untuk bertahan. Sehubungan dengan ini, penelitian Seligman (1975) menyatakan bahwa kekuatan mental yang tinggi berhubungan erat dengan harapan, tetapi beban tantangan yang berat dapat mengurangi tingkat harapan tersebut.

Selanjutnya, aspek keberartian hidup juga merupakan faktor kunci dalam kesejahteraan psikologis. Keberartian hidup mengacu pada evaluasi individu terhadap nilai personal dan kontribusi sosial mereka. Rendahnya *self esteem* yang dimiliki subjek dapat menyebabkan mereka merasa kurang berarti dalam

masyarakat. Penelitian Baumeister dkk (2013) mengemukakan bahwa kurangnya rasa keberartian dapat mengakibatkan hilangnya motivasi, bahkan pada individu dengan *self esteem* tinggi sekalipun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa beberapa individu dengan *self esteem* baik masih mengalami perasaan putus asa. Terlebih lagi, sebuah studi oleh Chan dan Huang (2024) menegaskan bahwa *self esteem* bukan hanya sekadar evaluasi diri, melainkan juga terkait erat dengan bagaimana individu merasakan keberartian hidupnya secara menyeluruh, yang berperan dalam kesejahteraan mental dan kebahagiaan.

Aspek kebajikan yang berkaitan dengan moralitas dan etika, juga berdampak pada motivasi dan ketahanan psikologis. Individu dengan nilai moral yang kuat cenderung bertindak dengan cara yang positif dan tetap termotivasi. Namun, jika mayoritas subjek mengalami *self esteem* yang rendah, hal ini dapat menunjukkan bahwa mereka mungkin menghadapi dilema moral atau konflik nilai yang mengganggu motivasi mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Ryan dan Deci (2000) yang menegaskan pentingnya komitmen nilai untuk menjaga motivasi intrinsik.

Aspek kemampuan yang mencakup keterampilan dan kompetensi juga berperan penting dalam membangun harapan untuk masa depan. Meskipun 92% subjek memiliki *hopelessness* yang rendah, rendahnya tingkat *self esteem* menunjukkan adanya ketidakcocokan antara kemampuan yang dirasakan dan harapan untuk masa depan. Penelitian Bandura (1997) menunjukkan bahwa *self efficacy* atau kepercayaan pada kemampuan pribadi sangat berhubungan

dengan harapan. Jika individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan yang ada, meskipun mereka memiliki *hopelessness* yang rendah, mereka mungkin akan tetap mengalami perasaan putus asa di kemudian harinya.

Oleh karena itu, *self esteem* menjadi penting bagi *fresh graduate* gen Z agar mampu bertahan dari ketidakpastian masa depan dalam pencarian pekerjaan. Penelitian oleh Mutlu, Balbag dan Cemrek (2010) menunjukkan bahwa *self esteem* mempengaruhi keputusan secara signifikan, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah keputusan. Hal ini menandakan bahwa *self esteem* memberikan kontribusi pada keputusan individu. Apabila seseorang memiliki keputusan (*hopelessness*) yang signifikan, maka dapat meningkatkan risiko mengendalikan masalah yang kurang (Sya'adiyah, Isti'adah dan Rahimsyah, 2024).

Adapun *self esteem* yang tinggi sangat berperan dalam keberhasilan karir seseorang dan hubungannya dengan pencarian pekerjaan atau karir *fresh graduate* gen Z. Sebab, *self esteem* yang sehat berperan penting dalam keberhasilan dan kesejahteraan hidup, termasuk hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kesehatan (Orth & Robins, 2014). Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian Marita dan Izazati (2017) yang mengungkapkan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung berhasil dalam karir mereka. Hal ini dikarenakan mereka yang harga dirinya tinggi cenderung optimis mengenai keberhasilan karir masa depannya (Satria, 2025).

Berbanding terbalik dengan mereka yang memiliki *self esteem* rendah, individu dengan *self esteem* rendah cenderung pesimis dan ragu-ragu terhadap

masa depan karir mereka. Sehingga, ketika menghadapi tantangan atau penolakan, mereka lebih mungkin untuk menganggap pengalaman tersebut sebagai bukti ketidaklayakan atau ketidakmampuan, yang memperkuat pandangan negatif tentang diri mereka (Adilia, 2010).

Kemudian, didasarkan dari perolehan data yang telah dianalisis peneliti<sup>13</sup> menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, didapatkan hasil bahwa hipotesis penelitian ini diterima dan menunjukkan adanya hubungan negatif<sup>20</sup> antara variabel *self esteem* dengan *hopelessness*, yang berarti semakin tinggi *self esteem* *fresh graduate* maka akan semakin rendah *hopelessness*nya. Hal<sup>45</sup> tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai *Pearson Correlation* sebesar  $-0,835$ .

Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki hubungan negatif sangat kuat pada kedua variabel. Meskipun mayoritas subjek menunjukkan *self esteem* rendah, tetapi mereka masih memiliki tingkat *hopelessness* yang rendah. Ini menunjukkan bahwa ada potensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka melalui intervensi yang berfokus pada peningkatan *self esteem* dan keberartian hidup. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dinamika ini dan untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam membantu individu mengatasi perasaan *hopelessness*, serta meningkatkan *self esteem* mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas,<sup>4</sup> peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kelemahan. Oleh sebab itu, limitasi penelitian ini yaitu pertama, keterbatasan *literatur review* karena minimnya pembahasan

mengenai topik permasalahan yang sama terkait *hopelessness fresh graduate* gen Z dalam proses pencarian pekerjaan. Kedua, subjek yang diperoleh kurang merata pada berbagai perguruan tinggi di Kota Yogyakarta, sehingga hasil yang diperoleh pun masih terbatas. Ketiga, aitem *self esteem* terlalu sedikit sehingga ketika uji validitas isi aitem banyak aitem yang gugur meskipun masih mewakili aspek dari variabel tersebut.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

20  
**BAB V**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self esteem* dengan *hopelessness* dalam pencarian pekerjaan pada *fresh graduate* gen Z di Kota Yogyakarta. <sup>17</sup> Semakin tinggi *self esteem* *fresh graduate* maka akan semakin rendah *hopelessness*-nya dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* *fresh graduate* maka akan semakin tinggi *hopelessness*-nya. Selain itu, jika ditinjau dari hasil kategorisasi data penelitian tiap variabel, dapat disimpulkan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat *hopelessness* maupun *self esteem* *fresh graduate* gen Z juga dapat dipengaruhi oleh faktor seperti pengangguran yang menyebabkan tingkat pada suatu variabel menjadi tinggi atau rendah.

<sup>17</sup>  
**B. Saran**

**1. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki *fresh graduate* gen Z memiliki hubungan dengan *hopelessness* yang dimiliki individu tersebut. Dimana tingkat *self esteem* subjek paling dominan tergolong dalam kategori rendah dan diikuti dengan subjek yang memiliki *hopelessness* juga rendah. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar subjek masih rentan terhadap keputusan apabila *self esteem*-nya tidak segera diatasi. Oleh karena itu, penting bagi subjek untuk dapat terus meningkatkan *self esteem* yang baik dalam diri dengan

misalnya melakukan intervensi kognitif-perilaku yang fokus pada restrukturisasi pikiran negatif, peningkatan keterampilan koping, latihan regulasi emosi maupun membangun dukungan sosial yang positif.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Studi ini masih terdapat banyak kekurangan yang peneliti sadari. Sehingga, diharapkan penelitian mendatang dapat melibatkan populasi yang lebih beragam, termasuk berbagai usia, latar belakang budaya maupun status sosial ekonomi. Selain itu, untuk memperoleh data yang lebih mendalam, diperlukan penggunaan metode kualitatif serta penelitian longitudinal untuk memahami perubahan *self esteem* dan *hopelessness* dari waktu ke waktu.

Diharapkan pula bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengeksplorasi variabel mediator, seperti dukungan sosial, keterampilan koping, atau regulasi emosi dan variabel moderator, seperti jenis kelamin, usia, dan latar belakang budaya yang dapat mempengaruhi hubungan antara *self esteem* dan *hopelessness*.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# PSIKOLOGI\_HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN HOPELESSNESS DALAM PENCARIAN PEKERJAAN PADA FRESH GRADUATE GEN Z DI KOTA YOGYAKARTA

## ORIGINALITY REPORT

<b>21</b> %	<b>19</b> %	<b>9</b> %	<b>10</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to Sultan Agung Islamic University</b> Student Paper	<b>1</b> %
<b>2</b>	<b>repository.unjaya.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>lldikti5.kemdikbud.go.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>dspace.uii.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>repository.usd.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>Submitted to Universitas Islam Riau</b> Student Paper	<b>1</b> %
<b>9</b>	<b>Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II</b> Student Paper	<b>1</b> %
<b>10</b>	<b>eprints.walisongo.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>11</b>	<b>id.wikipedia.org</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

12	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://ejournal.unsrat.ac.id">ejournal.unsrat.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://journal.lpkd.or.id">journal.lpkd.or.id</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://www.science.gov">www.science.gov</a> Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<1 %
21	<a href="http://assessment-psikometrika-yogyakarta.blogspot.com">assessment-psikometrika-yogyakarta.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://lldikti5.id">lldikti5.id</a> Internet Source	<1 %
23	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
24	<a href="http://cyberleninka.org">cyberleninka.org</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %

26	<a href="http://abakus.inonu.edu.tr">abakus.inonu.edu.tr</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://jurnal.poltekba.ac.id">jurnal.poltekba.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://jurnal.arkainstitute.co.id">jurnal.arkainstitute.co.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://jurnal.unprimdn.ac.id">jurnal.unprimdn.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://harianutama.wordpress.com">harianutama.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://informasipt.blogspot.com">informasipt.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universitas Wiraraja Student Paper	<1 %
35	<a href="http://lemlit.serambimekkah.ac.id">lemlit.serambimekkah.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://jogja.tribunnews.com">jogja.tribunnews.com</a> Internet Source	<1 %
38	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
39	<a href="http://bmcp psychiatry.biomedcentral.com">bmcp psychiatry.biomedcentral.com</a> Internet Source	<1 %

[digilibadmin.unismuh.ac.id](http://digilibadmin.unismuh.ac.id)

40	Internet Source	<1 %
41	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://ojs.uho.ac.id">ojs.uho.ac.id</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://aswendo2dwitanyanov.wordpress.com">aswendo2dwitanyanov.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="http://eprints.perbanas.ac.id">eprints.perbanas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://jurnal.kolibi.org">jurnal.kolibi.org</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://pure.mpg.de">pure.mpg.de</a> Internet Source	<1 %
47	Zeth Rodo Landa, Tarsicius Sunaryo, Hotner Tampubolon. "Pengaruh Literasi Digital Guru dan Manajemen Pembelajaran Terhadap Minat Belajar Peserta Didik di SMA Pelita Rantepao", Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 2021 Publication	<1 %
48	<a href="http://eprints.upnyk.ac.id">eprints.upnyk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov">pmc.ncbi.nlm.nih.gov</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://journal.uinjkt.ac.id">journal.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://repository.ar-raniry.ac.id">repository.ar-raniry.ac.id</a> Internet Source	<1 %

53	Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper	<1 %
54	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	<1 %
55	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.unwim.ac.id Internet Source	<1 %
57	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
58	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
59	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
60	bluefooz.wordpress.com Internet Source	<1 %
61	eprints.unmas.ac.id Internet Source	<1 %
62	id.123dok.com Internet Source	<1 %
63	repository.its.ac.id Internet Source	<1 %
64	sister-pt.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
65	www.researchsquare.com Internet Source	<1 %
66	Diani Safitri, Angeline Hosana Zefany Tarigan. "Rejection Sensitivity Pada Pengguna Aplikasi	<1 %

Dating Online", Psychology Journal of Mental Health, 2023

Publication

67 Jonathan Kent Setyanto, Dewita Karema Sarajar. "Hubungan Self-Esteem Dengan Public Speaking Anxiety Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Salatiga", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024  
Publication

68 Marna Syafrida. "Peningkatan kreativitas anak melalui media cetak buah-buahan di TK Pertiwi Pasar Baru Bayang", JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2019  
Publication

69 Submitted to Universitas Andalas  
Student Paper

70 [repositori.usu.ac.id](http://repositori.usu.ac.id)  
Internet Source

71 [repository.fisip-untirta.ac.id](http://repository.fisip-untirta.ac.id)  
Internet Source

72 [repository.unpar.ac.id](http://repository.unpar.ac.id)  
Internet Source

73 [www.cnbcindonesia.com](http://www.cnbcindonesia.com)  
Internet Source

74 Arik Dwijayanto, Dawam Multazamy Rohmatulloh. "PONOROGO, THE LITTLE JAVA: POTRET KEBUDAYAAN DAN KEBERAGAMAAN MASYARAKAT MUSLIM PONOROGO ABAD XX", Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan, 2018  
Publication

75	Muhammad Wika Kurniawan, Indra Prapto Nugroho. "PERAN SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU AGGRESSIVE DRIVING PENGGUNA SEPEDA MOTOR", Psycho Idea, 2021 Publication	<1 %
76	<a href="http://ejournal.areai.or.id">ejournal.areai.or.id</a> Internet Source	<1 %
77	<a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
78	<a href="http://www.umnaw.ac.id">www.umnaw.ac.id</a> Internet Source	<1 %
79	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Internet Source	<1 %
80	<a href="http://careers.pgn.co.id">careers.pgn.co.id</a> Internet Source	<1 %
81	<a href="http://digilib.uns.ac.id">digilib.uns.ac.id</a> Internet Source	<1 %
82	<a href="http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id">jurnalmahasiswa.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
83	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
84	<a href="http://www.datadikti.com">www.datadikti.com</a> Internet Source	<1 %
85	<a href="http://www.e-jurnal.com">www.e-jurnal.com</a> Internet Source	<1 %
86	Joan Jeane Ribca Mamentu, Olivia S. Nelwan, Greis M. Sendow. "PENGARUH SELF EFFICACY, SOFT SKILL, SELF ESTEEM DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KESIAPAN KERJA FRESH GRADUATE FEB UNIVERSITAS SAM	<1 %

RATULANGI MANADO DI ERA REVOLUSI  
INDUSTRI 4.0", Jurnal EMBA : Jurnal Riset  
Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi,  
2023

Publication

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA