Volume 3 Number 2 (2026)
July- December 2026

Hikamatzu Journal Of Multidsiplin
https://yasyahikamatzu.com/index.php/hjm/about

Dinamika Konsep Diri Fresh Graduate Dalam Menghadapi Tuntutan Untuk Segera Bekerja

Indah Zulfa Rojana[1], Muhammad Ali Makki[2]

[1] UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq, Jember; Indahzulfarojana412@gmail.com
[2] UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq, Jember; alimakki657@e-mail.com
Number telp: 085745409643

Abstract

The transition from university to the world of work is an important phase in the lives of fresh graduates, as they must adjust their self-perceptions, career expectations, and responses to social demands. This study aims to explore the dynamics of self-concept among fresh graduates in facing expectations to obtain employment immediately after graduation. A qualitative phenomenological approach was employed involving three fresh graduates. Data were collected through semi-structured interviews covering self-perception, personal expectations, work-related demands, social comparison, and changes in self-concept. The data were analyzed descriptively by identifying recurring patterns and differences in participants' experiences. The findings indicate that participants demonstrated different ways of understanding themselves during the transition to employment. One participant emphasized self-acceptance, adaptability, and independence from external judgments. Another expressed optimism and motivation to achieve future goals, while the third described pressure, uncertainty, and efforts to adjust personal expectations to actual circumstances. These findings suggest that self-concept among fresh graduates is shaped by the interaction between present self-perceptions, future aspirations, and social experiences. The study highlights the importance of understanding fresh graduates' individual experiences rather than evaluating their adjustment solely through employment status.

Keywords

self-concept, fresh graduates, employment demands, real self, ideal self

Corresponding Author
Indah Zulfa Rojana
UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia ; Indahzulfarojana412@gmail.com

1. INTRODUCTION

Kelulusan dari perguruan tinggi merupakan salah satu tahapan peralihan yang menyebabkan perubahan dalam rutinitas, tugas, dan cara hidup seseorang. Setelah lulus, para lulusan baru harus terlebih dahulu mengatasi berbagai hambatan untuk memperoleh pengalaman kerja, mengembangkan keterampilan profesional, dan mencapai tujuan mereka. Namun proses tersebut di atas tidak selalu berjalan sesuai harapan karena individu dapat mengalami keterbatasan, persyaratan pekerjaan, dan ketidaknyamanan mengenai masa keberangkatan (Zulfaturrohmah et al., 2025; Ramadhina & Sandra,

© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

2026). Perbedaan antara harapan sebelum lulus dan kenyataan setelah lulus juga dapat mendorong seseorang untuk kembali pada tujuan kariernya (Vedrota & Defrizal, 2026). Tuntutan untuk segera bekerja tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan memperoleh penghasilan, tetapi juga dapat menjadi pengalaman sosial yang memengaruhi cara individu memandang pencapaian dirinya. Ketika seorang lulusan baru membandingkan posisinya dengan posisi orang lain, pertanyaan keluarga mengenai pekerjaan, lingkungan kerja, dan pencapaian akademisnya dapat menjadi dasar untuk melakukan evaluasi. Ramadhina dan Sandra (2026) mengidentifikasi tuntutan keluarga, keraguan terhadap kompetensi, dan perbandingan sosial sebagai faktor yang berhubungan dengan quarter-life krisis yang dialami lulusan baru. Sejalan dengan itu, (Zulfaturrohmah et al., 2025) melaporkan bahwa ketidakpastian masa depan dan tekanan sosial merupakan bagian dari kesulitan yang dialami lulusan baru ketika mencari pekerjaan. Perbandingan sosial juga berkaitan dengan pengalaman psikologis dalam menghadapi dunia kerja. (Nurfitri & Ratnasari, 2024) meneliti pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate pengguna LinkedIn. Penelitian tersebut memperlihatkan relevansi perbandingan sosial dalam memahami pengalaman lulusan baru yang menghadapi lingkungan kerja dan pencapaian profesional orang lain. Namun, pengalaman membandingkan diri perlu dipahami berdasarkan makna yang diberikan individu. Pada sebagian individu, keberhasilan teman dapat menjadi motivasi untuk berkembang, sedangkan pada individu lain pengalaman tersebut dapat berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan dan pencapaian diri (Nurfitri & Ratnasari, 2024; Zulfaturrohmah et al., 2025). Perbandingan sosial juga berkaitan dengan pengalaman psikologis dalam menghadapi dunia kerja. Nurfitri dan Ratnasari (2024) meneliti pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate pengguna LinkedIn. Penelitian tersebut memperlihatkan relevansi perbandingan sosial dalam memahami pengalaman lulusan baru yang menghadapi lingkungan kerja dan pencapaian profesional orang lain. Namun, pengalaman membandingkan diri perlu dipahami berdasarkan makna yang diberikan individu. Pada sebagian individu, keberhasilan teman dapat menjadi motivasi untuk berkembang, sedangkan pada individu lain pengalaman tersebut dapat berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan dan pencapaian diri (Nurfitri & Ratnasari, 2024; Zulfaturrohmah et al., 2025).

Selain faktor sosial, harapan terhadap karier juga menjadi bagian penting dalam masa transisi setelah lulus. Vedrota dan Defrizal (2026) menemukan adanya kesenjangan antara ekspektasi karier awal dan realitas dunia kerja pada fresh graduate Generasi Z di Bandar Lampung. Penelitian mereka menunjukkan bahwa individu melakukan penyesuaian harapan dan menggunakan strategi adaptif dalam menghadapi kondisi yang tidak selalu sesuai dengan rencana. Sementara itu, Rahajeng dan Putri (2026) menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dalam pengambilan keputusan karier dapat mengalami perubahan seiring dengan tuntutan kerja, pengalaman penolakan, dan proses

adaptasi. Kedua penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa pengalaman transisi karier berkaitan dengan proses evaluasi diri, penyesuaian harapan, dan pengambilan keputusan. Untuk memahami proses tersebut, konsep diri Carl Rogers dapat digunakan sebagai landasan teoretis. Rogers (1957) menjelaskan pentingnya hubungan antara pengalaman individu dan struktur dirinya dalam memahami perubahan kepribadian. Dalam perspektif ini, *real self* merujuk pada gambaran individu mengenai keadaan dirinya saat ini, sedangkan *ideal self* menggambarkan diri yang ingin dicapai. Kesesuaian antara pengalaman dan gambaran diri berkaitan dengan konsep *congruence*, sedangkan ketidaksesuaian di antara keduanya berkaitan dengan *incongruence*. Penjelasan mengenai perbedaan antara diri aktual dan diri ideal juga dibahas dalam uraian pendekatan humanistik oleh Spielman et al. (2020). Dalam konteks fresh graduate, *real self* dapat terlihat dari cara individu menilai kemampuan, keterbatasan, dan keadaan dirinya setelah lulus. Adapun *ideal self* dapat terlihat melalui harapan untuk memperoleh pekerjaan sesuai minat, menjadi profesional, atau mencapai kemandirian. Ketika harapan tersebut belum terwujud, individu dapat memaknai keadaan dengan cara yang berbeda. Sebagian individu mungkin mempertanyakan kemampuan dirinya, sedangkan individu lain dapat menerima keadaan dan menggunakannya sebagai kesempatan untuk mempersiapkan diri. Perbedaan pemaknaan ini menjadi penting untuk dipahami melalui pengalaman subjektif masing-masing individu, bukan hanya melalui status pekerjaan. Berdasarkan lima penelitian terdahulu, kajian mengenai fresh graduate telah membahas perbandingan sosial dan kecemasan kerja (Nurfitri & Ratnasari, 2024), kesulitan memperoleh pekerjaan (Zulfaturrohmah et al., 2025), faktor yang berkaitan dengan quarter-life crisis (Ramadhina & Sandra, 2026), dinamika efikasi diri dalam keputusan karier (Rahajeng, 2026), serta pembentukan harapan karier (Vedrota & Defrizal, 2026). Penelitian-penelitian tersebut memberikan dasar untuk memahami pengalaman fresh graduate, tetapi masing-masing memiliki fokus yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memahami dinamika konsep diri secara lebih khusus, terutama cara individu memandang kondisi dirinya, merespons tuntutan untuk segera bekerja, dan memaknai kesesuaian antara keadaan aktual dengan harapan masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika konsep diri fresh graduate dalam menghadapi tuntutan untuk segera bekerja melalui pendekatan kualitatif fenomenologis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai beragam cara individu memaknai pengalaman setelah lulus dan membentuk pandangan terhadap dirinya dalam proses transisi menuju dunia kerja.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk memahami pengalaman subjektif fresh graduate dalam menghadapi tuntutan untuk segera bekerja serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi cara individu memandang dan menilai dirinya. Fokus penelitian tidak hanya terletak pada kondisi pekerjaan setelah lulus, tetapi juga pada pemaknaan individu terhadap kemampuan diri, harapan masa depan, tekanan sosial, dan proses penyesuaian diri. Subjek penelitian terdiri atas tiga orang fresh graduate, yaitu inisial R, A, dan H. Ketiganya memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi masa transisi setelah lulus. R menggambarkan proses adaptasi dan penerimaan diri, A menceritakan pengalaman langsung bekerja sebagai petugas sensus di Badan Pusat Statistik (BPS), sedangkan H menekankan pengalaman mencari pekerjaan, menghadapi ketidakpastian, dan merespons tuntutan lingkungan. Ketiga partisipan dipilih karena pengalaman mereka relevan dengan fokus penelitian mengenai dinamika konsep diri dalam menghadapi tuntutan untuk segera bekerja. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan 15 pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan fokus penelitian. Pertanyaan mencakup pengalaman setelah lulus, perubahan pandangan terhadap diri sendiri, penilaian terhadap kelebihan dan kekurangan, keyakinan terhadap kemampuan diri, harapan karier, pengalaman menghadapi tuntutan lingkungan, respons terhadap keberhasilan teman sebaya, serta pemaknaan terhadap perubahan diri setelah lulus. Pertanyaan terbuka digunakan supaya partisipan dapat menjelaskan pengalaman dan pandangannya dengan bahasa mereka sendiri. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi jawaban yang relevan dengan tujuan penelitian, mengelompokkan kesamaan dan perbedaan pengalaman, kemudian menyusun tema-tema yang menggambarkan dinamika konsep diri partisipan. Hasil analisis selanjutnya diinterpretasikan menggunakan konsep *real self*, *ideal self*, serta *congruence* dan *incongruence* dalam perspektif Carl Rogers (1957). Temuan juga dibandingkan dengan penelitian terdahulu mengenai perbandingan sosial, transisi karier, dan pengalaman fresh graduate dalam mencari pekerjaan.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga partisipan, ditemukan bahwa dinamika konsep diri fresh graduate dalam menghadapi tuntutan untuk segera bekerja tidak berlangsung dengan cara yang sama pada setiap individu. Perbedaan tersebut terlihat dari cara mereka menilai kemampuan dirinya, memaknai tuntutan lingkungan, merespons pencapaian teman sebaya, dan menyesuaikan harapan dengan keadaan setelah lulus. Hasil analisis dikelompokkan ke dalam empat tema, yaitu pandangan terhadap diri setelah lulus, kesenjangan antara harapan dan kenyataan, respons terhadap tuntutan sosial, serta perubahan pemaknaan diri.

3.1. Pandangan terhadap Diri Setelah Lulus

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki cara yang berbeda dalam memahami dirinya setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. R menggambarkan dirinya sebagai individu yang bertanggung jawab, mudah beradaptasi, dan mampu menyiapkan alternatif ketika rencana awal tidak berjalan sesuai harapan. Ia juga menjelaskan bahwa dirinya mulai belajar untuk tidak memaksakan segala sesuatu dan lebih mempertimbangkan apakah suatu lingkungan memberikan dampak yang baik bagi dirinya. Sementara itu, A memandang dirinya sebagai seseorang yang sedang berjuang mencapai impian. Ia memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya karena merasa telah memperoleh bekal selama menjalani perkuliahan. Pengalaman bekerja sebagai petugas sensus di BPS juga memberinya pengalaman langsung dalam menghadapi dunia kerja. Namun, A mengakui bahwa dirinya dapat kehilangan motivasi ketika menghadapi pekerjaan yang dirasakan terlalu banyak atau sulit. Berbeda dengan keduanya, H memandang dirinya sebagai individu yang masih belajar dan mengembangkan kemampuan. Ia menyadari bahwa dirinya memiliki kelebihan, seperti kemauan untuk belajar, tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi. Di sisi lain, ia juga mengakui adanya kecenderungan berpikir berlebihan dan kurang percaya diri ketika menghadapi hal baru. Pengalaman setelah lulus membuatnya lebih realistis dalam memahami bahwa kehidupan tidak selalu berjalan sesuai rencana. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa konsep diri bukan sekadar penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri, melainkan gambaran yang terbentuk melalui pengalaman dan proses evaluasi individu. Dalam perspektif Rogers (1957), pengalaman yang dialami individu berhubungan dengan cara dirinya memahami dan mengorganisasi pandangan mengenai diri. Oleh karena itu, pengalaman Ryang menekankan adaptasi, A yang menekankan perjuangan, dan H yang menekankan proses pengembangan diri memperlihatkan bahwa setiap individu memiliki cara tersendiri dalam memaknai identitas dirinya setelah lulus. Temuan ini juga dapat dikaitkan dengan penelitian Rahajeng dan Putri (2026), yang membahas dinamika efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada fresh graduate. Keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mengalami perubahan ketika individu menghadapi tuntutan dan pengalaman baru. Meski demikian, konsep diri dan efikasi diri bukanlah konsep yang sepenuhnya sama. Dalam penelitian ini, efikasi diri menjadi konteks pendukung untuk memahami keyakinan partisipan terhadap kemampuannya, sedangkan fokus utama tetap pada bagaimana mereka memandang dan memaknai dirinya secara lebih luas.

3.2. Kesenjangan antara Harapan dan Kenyataan Lulus

R memaknai belum memperoleh pekerjaan sebagai kesempatan untuk mempersiapkan diri dan mencari pekerjaan sesuai minat. A telah memperoleh pengalaman kerja sebagai petugas sensus di BPS, sedangkan H masih menghadapi ketidakpastian dalam mencari pekerjaan sesuai harapannya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kesenjangan antara harapan dan kenyataan dapat dimaknai secara berbeda oleh setiap individu. Temuan tersebut sejalan dengan Vedrota dan Defrizal (2026), yang membahas penyesuaian harapan karier pada fresh graduate, serta Zulfaturrohmah et al. (2025), yang mengkaji kesulitan lulusan baru dalam mencari pekerjaan. Dalam teori Rogers, kondisi aktual individu dapat dipahami sebagai *real self*, sedangkan gambaran diri yang ingin dicapai merupakan *ideal self*. Ketidaksesuaian antara keduanya disebut *incongruence* (Rogers, 1957; Spielman et al., 2020). Namun, perbedaan antara harapan dan kenyataan tidak selalu membuat individu menilai dirinya secara negatif.

3.3. Tuntutan Lingkungan dan Perbandingan Sosial

R cenderung tidak menjadikan komentar orang lain sebagai ukuran nilai dirinya. A menjadikan keberhasilan teman sebagai motivasi, sedangkan H terkadang merasa ragu ketika dibandingkan dengan orang lain. Meskipun berbeda, ketiganya tetap berusaha menghadapi masa depan sesuai dengan kondisi masing-masing. Temuan ini sejalan dengan Nurfitri dan Ratnasari (2024) mengenai perbandingan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja, serta Ramadhina dan Sandra (2026) mengenai tuntutan keluarga dan perbandingan sosial pada fresh graduate. Hasil wawancara memperlihatkan bahwa tekanan sosial dapat menimbulkan keraguan, tetapi juga dapat menjadi motivasi, bergantung pada cara individu memaknainya.

3.4. Perubahan Pemaknaan Diri

Setelah lulus dari perguruan tinggi, R menjadi lebih menerima keadaan dan berempati kepada teman yang belum bekerja. A semakin berorientasi pada masa depan, sedangkan H belajar menerima ketidakpastian dan memahami bahwa belum memperoleh pekerjaan bukan berarti gagal. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman setelah lulus mendorong individu mengevaluasi pandangan terhadap diri dan harapan masa depan. Hal tersebut dapat dipahami melalui teori Rogers mengenai hubungan antara real self dan ideal self (Rogers, 1957). Sejalan dengan Vedrota dan Defrizal (2026), penyesuaian harapan menjadi bagian penting dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Secara keseluruhan, dinamika konsep diri ketiga partisipan menunjukkan pola yang berbeda: penerimaan diri pada Reza, orientasi pencapaian pada Ali, dan proses penyesuaian diri pada Habib. Karena penelitian hanya melibatkan tiga partisipan, temuan ini menggambarkan pengalaman mereka dan tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh fresh graduate.

1. CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika konsep diri fresh graduate dalam menghadapi tuntutan untuk segera bekerja berkaitan dengan cara individu menilai dirinya, menyesuaikan harapan, dan merespons tekanan sosial. R menunjukkan penerimaan diri, A menekankan motivasi mencapai masa depan, sedangkan H masih berproses menghadapi ketidakpastian. Dalam perspektif Carl Rogers, pengalaman tersebut menggambarkan hubungan antara real self dan ideal self. Tuntutan untuk segera bekerja tidak selalu dipandang sebagai tekanan, tetapi juga dapat menjadi dorongan untuk berkembang. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dengan pengalaman kerja yang beragam agar dinamika konsep diri fresh graduate dapat dipahami secara lebih luas.

REFERENCES

Nurfitri, D., & Ratnasari, L. (2024). *PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA FRESH GRADUATE PENGGUNA APLIKASI LINKEDIN*. *3*(3), 22–28.

Rahajeng, A. (2026). *Dinamika Strength of Self-efficacy dalam Proses Pengambilan Keputusan Karier pada Fresh Graduate The Dynamics of Self-efficacy Strength in the Career Decision-Making Process of Fresh Graduates Abstrak*. *13*(01), 141–149.

Ramadhina, H., & Sandra, I. (2026). Faktor-Faktor Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate dalam Masa Transisi Menuju Dunia Kerja. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian SOsiologi Dan Pendidikan*, *9*(3), 146–158.

Vedrota, H., & Defrizal, D. (2026). *Constructing Career Expectations in a Secondary City: A Phenomenological Study of Generation Z Fresh Graduates in Bandar Lampung, Indonesia*. *10*(2), 135–150.

Zulfaturrohmah, F., Chasanah, N., Kristiono, N., & Yulianty, L. R. (2025). *Analysis of Perception of Struggles in Finding a Job for Fresh Graduates at the College Level*. *52*(December), 39–46.