

## PERAN STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA FRESH GRADUATE

Nasya Pitri Gusneli<sup>1</sup>, Mario Pratama<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: [nasyagusneli@gmail.com](mailto:nasyagusneli@gmail.com)



DOI: <https://doi.org/10.34125/jkps.v10i4.1446>

### Sections Info

#### Article history:

Submitted: 23 September 2025

Final Revised: 11 October 2025

Accepted: 16 November 2025

Published: 26 December 2025

#### Keywords:

Coping Strategies

Future Anxiety

Fresh Graduate



### ABSTRAK

*This study aims to examine the role of coping strategies in future anxiety among fresh graduates who are undergoing the transition from higher education to the workforce. A competitive labor market and increasing unemployment rates among university graduates may contribute to heightened future anxiety in this population. This study employed a quantitative approach using purposive sampling. The participants consisted of 289 fresh graduates who had completed their studies within the last 0–2 years. Data were collected using the Dark Future Scale to measure future anxiety and a coping strategies scale based on Carver's framework, which includes problem-focused coping, emotion-focused coping, and less useful coping. Data analysis was conducted using multiple linear regression with SPSS version 26.0. The results indicated that coping strategies, both simultaneously and partially, did not have a significant role in predicting future anxiety among fresh graduates. These findings suggest that future anxiety is more strongly influenced by external and structural factors rather than individual coping mechanisms. This study provides empirical evidence that enriches the literature on post-graduation psychological dynamics and offers a foundation for future research to explore other relevant predictors of future.*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran strategi coping terhadap kecemasan masa depan pada fresh graduate yang berada pada fase transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Kondisi pasar kerja yang kompetitif serta meningkatnya angka pengangguran lulusan perguruan tinggi berpotensi memunculkan kecemasan masa depan pada kelompok ini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 289 fresh graduate dengan rentang kelulusan 0–2 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Dark Future Scale untuk mengukur kecemasan masa depan dan skala strategi coping berdasarkan teori Carver yang mencakup problem-focused coping, emotion-focused coping, dan less useful coping. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping secara simultan maupun parsial tidak memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan masa depan pada fresh graduate. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan masa depan lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dan struktural dibandingkan mekanisme coping individual. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam memperluas pemahaman mengenai dinamika psikologis pasca-kelulusan serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait faktor lain yang berpengaruh terhadap kecemasan masa depan.*

**Kata kunci:** Strategi Coping, Kecemasan Masa Depan, Fresh Graduate

## PENDAHULUAN

Era globalisasi, isu tentang pekerjaan menjadi perhatian masyarakat Indonesia karena sebagai salah satu negara yang berkembang dengan pertumbuhan penduduk yang pesat, ketersediaan lapangan pekerjaan masih belum seimbang dengan jumlah angkatan kerja (Rahman, Riyandirga & Hasrul, 2023). Tantangan di dunia kerja juga semakin kompleks seiring dengan tingginya tingkat persaingan (Munawaroh & Masrifah, 2024), sehingga mendorong masyarakat menyadari pentingnya pendidikan tinggi untuk masa depan yang lebih baik (Rosliani & Ariati, 2016).

Mahasiswa merupakan individu yang berusaha beradaptasi dengan tuntutan baru berupa peralihan fokus dari dunia pendidikan ke dunia kerja, yang dimana setelah lulus mereka disebut sebagai *fresh graduate* (Munawaroh dan Masrifah, 2024). *Fresh graduate* yaitu individu yang telah menyelesaikan tugasnya sebagai pelajar dalam menempuh suatu pendidikan diperguruan tinggi (Ernawati dan Aurelli, 2023). Oliver (2022) mengatakan dengan dikutip dari laman Prospects UK, istilah *fresh graduate* dapat disematkan kepada individu selama 1 hingga 2 tahun setelah kelulusan, jika melebihi waktu tersebut individu hanya disebut sebagai *graduate*. Penentuan batasan waktu penggunaan istilah *fresh graduate* sepenuhnya tergantung pada ketentuan yang diterapkan oleh masing-masing perusahaan.

Berdasarkan rentang usia, lulusan perguruan tinggi umumnya berada pada kisaran usia 22 hingga 25 tahun, yang dimana termasuk kedalam fase transisi menuju fase dewasa awal (Munawaroh dan Masrifah, 2024). Amseke, dkk (2021) mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai dari umur 21 hingga 40 tahun. *Fresh graduate* sebagai individu dewasa awal dituntut untuk memperoleh pekerjaan tetap sebagai bagian dari perkembangan karirnya (Rachmady dan Aprilia, 2018).

Memasuki dunia kerja menjadi tantangan dan pengalaman baru bagi *fresh graduate* yang setelah lulus diharapkan mampu memperoleh pekerjaan yang layak dengan keterampilan dan *soft skill* yang sudah didapatnya dimasa perkuliahan (Hariyati & Dewi, 2021). Namun, kenyataannya di lapangan tidak selalu sejalan dengan harapan tersebut. Dikutip dari berita *online* detik.com oleh Zulfikar (2025) yang mengutip data dari Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat pengangguran di Indonesia mengalami kenaikan dibanding pada tahun 2024 yaitu per february 2025 Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) mencapai 4,76 persen yang setara dengan 7,28 juta jiwa dengan peningkatan 83,45 ribu jiwa dibanding 2024. Lulusan perguruan tinggi juga menjadi salah satu penyumbang pengangguran di Indonesia dengan dibagi menjadi 2 kategori yaitu lulusan D4, S1, S2 S3 dan lulusan D1, D2, D3. Lulusan D4, S1, S2, S3 per february 2024 menyumbang sebanyak 5,25%, per february 2025 menyumbang sebanyak 6,23%. Lulusan D1, D2, D3 per february 2024 menyumbang sebanyak 4,83%, per february 2025 menyumbang sebanyak 4,84%.

Ada beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi tingginya tingkat pengangguran di Indonesia, antara lain keterbatasan lapangan kerja, pertumbuhan kesempatan kerja yang tidak seimbang dengan jumlah tenaga kerja yang meningkat, proses urbanisasi, pertumbuhan ekonomi yang lambat, serta ketidakmerataan ekonomi (Ismail & Wa'adarrahmah, 2021). Pendapat ini sejalan dengan penelitian Rosliani dan Ariati (2016) yang menyebutkan bahwa peningkatan jumlah pengangguran di kalangan lulusan universitas setiap tahunnya disebabkan oleh kurangnya pengalaman kerja, nilai yang tidak sesuai dengan standar perusahaan, serta kompetensi yang tidak mencukupi. Tingginya pengangguran di kalangan lulusan perguruan tinggi dapat menimbulkan kecemasan seperti terkait peluang kerja bagi *fresh graduate* (Rachmady & Aprilia, 2018; Nurjanah 2020; Firmansyah, Dwi & Saifudin, 2022).

Tingginya angka pengangguran lulusan perguruan tinggi memunculkan fenomena kecemasan pada *fresh graduate*, yang umumnya munculnya ketika mereka menghadapi dunia kerja yang belum pernah mereka masuki sebelumnya, terutama saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam memperoleh pekerjaan (Laily & Andriyani, 2024). Menurut Sitinjak, dkk. (2023), kecemasan adalah kondisi yang bisa dialami oleh siapa saja, yang ditandai dengan perasaan tegang, tidak aman, dan khawatir. Silalahi et al. (2023) juga menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas atau firasat akan terjadinya sesuatu yang buruk, meskipun seseorang tidak tahu mengapa perasaan mengancam itu muncul. Kecemasan merupakan salah satu emosi negatif yang seringkali dialami oleh *fresh graduate*, khususnya berkaitan dengan kecemasan masa depan (Salsabila & Qodariah, 2025; Pertapa, Handayani & Linsiya, 2025; Bratajaya & Suhariadi, 2021).

Masa depan merupakan periode yang akan datang, di mana individu umumnya memiliki cita-cita dan harapan untuk meraih kehidupan yang lebih baik daripada keadaan saat ini atau di masa lalu (Syuhadak, 2022). Menurut Zaleski (1996), masa depan adalah ruang untuk merencanakan, menetapkan tujuan, dan mewujudkannya. Ini mencakup kemampuan individu untuk membayangkan aspirasi, mengidentifikasi tujuan, dan mengambil langkah yang tepat untuk mencapainya. Zaleski (1996) juga menekankan bahwa kecemasan masa depan adalah kekhawatiran yang dirasakan individu terhadap kemungkinan hasil negatif dimasa depan yang bersifat kognitif, bukan sekedar emosional. Dan hal ini sesuai dengan populasi yang akan diteliti, dimana *fresh graduate* seringkali mengalami ketidakpastian terhadap masa depan mereka (Salsabila dan Qodariah, 2025).

Setiap individu memiliki strategi *coping* yang beragam dalam menghadapi kecemasan tergantung dengan keragaman faktor dan sumber coping pada masing-masing individu (Andriyani, 2019; Pramewari, Setiawati & Lutfianawati, 2022; Azahra & Rosyidi, 2022). *Coping* merujuk pada serangkaian usaha kognitif dan perilaku yang adaptif untuk menangani tuntutan eksternal dan internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). Maryam (2017) mendefinisikan *coping* sebagai bentuk respon individu dalam menghadapi stres melalui respons perilaku dan kognitif dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar dan prosesnya dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap berbagai konflik, baik internal maupun eksternal, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas hidup individu. Tujuan dari strategi *coping* adalah untuk mengatasi tekanan, tantangan, atau beban yang melebihi kapasitas individu (Maryam, 2017).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping dibagi menjadi 2 jenis, yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah pendekatan yang diambil individu untuk menyelesaikan suatu masalah dengan mencari solusi atau langkah-langkah yang dapat mengubah kondisi yang dianggap sebagai sumber stres. Sebaliknya, *emotional-focused coping* adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi stres dengan mencari arti dari pengalaman yang dialaminya atau melakukan aktivitas yang dirasa dapat mengurangi kecemasan, tanpa mencoba untuk mengubah situasi atau masalah yang dihadapi (Dewi & Wicaksono, 2023). Sedangkan Carver (1997) membagi strategi *coping* menjadi 3 dimensi yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *less useful coping*. *Problem-focused coping* menurut Carver (1989) mencakup *Active Coping*, *Planning*, dan *Using Instrumental Support*. *Emotion-focused coping* meliputi *Using Emotional Support*, *Positive Reframing*, *Humor*, *Acceptance*, dan *Religion*. *Less Useful Coping* mencakup *Denial*, *Venting*, *Behavioral Disengagement*, *Self-Distracton*, *Self-Blame*, serta *Substance Use*.

Martha (2024) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwasannya semakin tinggi

strategi *coping* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah pula kecemasan pada mahasiswa tersebut, begitu juga sebaliknya semakin rendah strategi *coping* mahasiswa maka semakin tinggi pula kecemasan pada mahasiswa tersebut. Dalam pemilihan strategi *coping* yang dianggap efektif oleh individu sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap situasi stres (Lazarus, 1984). Shabrina, dkk. (2025) mengatakan *problem-focus coping* lebih efektif ketika individu merasa dapat mengendalikan situasi, sedangkan *emotional-focus coping* lebih efektif digunakan dalam situasi yang sulit di ubah.

Penelitian ini memiliki kebaharuan pada pemilihan populasi dan kerangka analisis yang berbeda dari penelitian sebelumnya, yaitu dengan memfokuskan analisis pada *fresh graduate* sebagai kelompok yang berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang memiliki karakteristik stresor berbeda dari mahasiswa aktif terutama mahasiswa akhir yang umumnya menjadi subjek dalam studi tentang kecemasan masa depan. Penelitian ini juga menggunakan tiga dimensi strategi *coping* menurut Carver (1997) sebagai prediktor untuk menjelaskan kecemasan masa depan, yang belum banyak digunakan dalam kajian serupa di populasi *fresh graduate*. Selain itu, penelitian ini menghasilkan temuan empiris yang bersifat baru, yaitu tidak terdapat kontribusi signifikan strategi *coping* terhadap kecemasan masa depan, berbeda dari mayoritas penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan negatif atau pengaruh yang berarti antara *coping* adaptif dan kecemasan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif teoretis yang lebih luas bahwa kecemasan masa depan pada *fresh graduate* lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dan struktural yang berada di luar ranah *coping* individual, sehingga memperkaya literatur mengenai dinamika psikologis dalam fase pasca-lulus dan memberikan landasan bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi prediktor lain yang lebih relevan dalam konteks tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena kecemasan masa depan merupakan aspek psikologis penting yang dapat memengaruhi kesiapan *fresh graduate* dalam memasuki dunia kerja serta menentukan kualitas transisi mereka menuju fase dewasa awal. Tingginya ketidakpastian terkait peluang kerja, tuntutan sosial, dan kondisi ekonomi yang tidak stabil membuat *fresh graduate* berada pada posisi yang rentan mengalami tekanan psikologis. Kecemasan masa depan yang tidak terkelola dapat berdampak pada munculnya stres berkepanjangan, penurunan motivasi, rendahnya rasa percaya diri, hingga hambatan dalam pengambilan keputusan karier. Dengan menelaah hubungan antara strategi *coping* dan kecemasan masa depan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana *fresh graduate* mengelola tekanan psikologis tersebut. Fokus penelitian diarahkan pada bentuk strategi *coping* yang digunakan baik *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, maupun *less useful coping* serta bagaimana ketiganya berperan dalam mereduksi atau justru memperkuat kecemasan masa depan. *Fresh graduate* dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka berada pada fase transisi kritis yang ditandai dengan tuntutan adaptasi tinggi dan minimnya pengalaman kerja, sehingga menjadikan mereka lebih rentan terhadap ketidakpastian masa depan dan dampak psikologis yang ditimbulkannya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran strategi *coping* terhadap kecemasan masa depan pada *fresh graduate*. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada analisis data numerikal yang diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah *fresh graduate*, dengan jumlah sampel sebanyak 289 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria individu yang termasuk *fresh*

*graduate* dalam rentang satu hingga dua tahun setelah kelulusan, lulusan tahun 2023, 2024, dan 2025, serta berasal dari jenjang pendidikan D1, D2, D3, D4, dan S1.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada responden. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden (Sugiyono, 2013). Kecemasan masa depan diukur menggunakan *Dark Future Scale* yang dikembangkan oleh Zaleski et al. dan telah dimodifikasi oleh Mahida (2022) dengan skala *likert* lima poin, sedangkan strategi *coping* diukur menggunakan alat ukur yang disusun oleh Carver dan telah diadaptasi oleh Faisal (2019) dengan skala *likert* empat poin. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik inferensial yaitu regresi linear berganda untuk mengidentifikasi peran strategi *coping* terhadap kecemasan masa depan pada *fresh graduate*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah sebaran data pada variabel kecemasan masa depan dan strategi *coping* berdistribusi normal atau tidak. Pendekatan yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan *SSPS 26.0 for windows*. Berikut hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kecemasan masa depan	0,068	Normal
<i>Problem-focused coping</i>		
<i>Emotion-focused coping</i>		
<i>Less useful coping</i>		

Berdasarkan tabel diatas, pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed) variabel kecemasan masa depan dan variabel strategi *coping* yaitu 0,068 yang artinya data residual pada penelitian berdistribusi normal karena nilai Sig. >0,05.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel independent dan variabel dependent pada penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan untuk melakukan pengujian linearitas menggunakan *SSPS 26.0 for windows*. Berikut hasil uji linieritas yang disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Kecemasan Masa Depan dan *Problem-Focused Coping***

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Kecemasan masa depan	0,313	Linier
<i>Problem-focused coping</i>		

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,313 yang berarti besar dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel kecemasan masa depan dengan *problem-focused coping*.

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Kecemasan Masa Depan dan *Emotion-Focused Coping***

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Kecemasan masa depan <i>Emotion-focused coping</i>	0,770	Linier

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,770 yang berarti besar dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel kecemasan masa depan dengan *emotion-focused coping*.

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Kecemasan Masa Depan dan *Less Useful Coping***

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Kecemasan masa depan <i>Less useful coping</i>	0,790	Linier

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,790 yang berarti besar dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel kecemasan masa depan dengan *less useful coping*.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah koefisien yang diperoleh memiliki tingkat signifikansi statistik dapat diterima atau ditolak. Analisis regresi linear berganda digunakan untuk uji hipotesis pada penelitian ini. Analisis regresi linear berganda yaitu untuk melihat sejauh mana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Berikut ini dipaparkan hasil uji analisis regresi linear berganda:

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Hipotesis Penelitian**

T	Sig.	B	B (Konstan)	R	R square	F	Sig.
X1=0,160	0,873	0,013					
X2=0,554	0,580	0,045	20,754	0,076	0,006	0,553	0,646
X3=0,355	0,723	0,014					

### 1. Uji Parsial (t)

Uji nilai t bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak antara variabel bebas secara parsial (sendiri) terhadap variabel terikat. Apabila nilai  $\text{sig} < 0,05$  maka terdapat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, apabila nilai signifikan  $> 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil uji t nilai parsial yang telah dilakukan, diperoleh untuk dimensi *problem-focused coping* diperoleh nilai  $\text{sig. } p = 0,873 > 0,05$  sehingga  $H_{a1}$  ditolak dan  $H_{o1}$  diterima yang artinya dimensi *problem-focused coping* tidak berkontribusi signifikan terhadap kecemasan masa depan. Hasil uji t untuk dimensi *emotion-focused coping* diperoleh nilai  $\text{sig. } p = 0,580 > 0,05$  sehingga  $H_{a2}$  ditolak dan  $H_{o2}$  diterima yang artinya dimensi *emotion-focused coping* tidak berkontribusi signifikan terhadap kecemasan masa depan. Hasil uji t untuk dimensi *less useful coping* diperoleh nilai  $\text{sig. } p = 0,723 > 0,05$  sehingga  $H_{a3}$  ditolak dan  $H_{o3}$  diterima yang artinya dimensi *less useful coping* tidak berkontribusi signifikan terhadap kecemasan masa depan.

### 2. Uji Simultan (F)

Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan (bersama-sama). Dasar pengambilan keputusan dilihat dari tabel ANOVA, apabila uji  $f < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sebaliknya jika nilai  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Berdasarkan analisis uji f yang dilakukan, didapatkan nilai f sebesar 0,553 dengan nilai signifikansi 0,646 yang dimana nilai signifikansi tersebut  $> 0,05$ . Berarti dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima yang berarti variabel *strategi coping* secara simultan tidak berkontribusi signifikan terhadap kecemasan masa depan.

### 3. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) bertujuan untuk mengukur sejauh mana variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Dari analisis yang dilakukan, diperoleh nilai R Square adalah sebesar 0,006 yang artinya variabel *strategi coping* berkontribusi sebesar proporsi 6% terhadap kecemasan masa depan.

Nilai  $R^2$  sebesar 0,006 menunjukkan bahwa model regresi hanya mampu menjelaskan 0,6% variabilitas pada variabel kecemasan masa depan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebesar 99,4% variasi pada variabel kecemasan masa depan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Kesimpulannya nilai  $R^2$  yang sangat rendah ini mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan tidak memiliki daya jelaskan yang baik dan belum mampu menggambarkan hubungan yang kuat antara variabel *strategi coping* dan variabel kecemasan masa depan.

## Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran strategi *coping* terhadap kecemasan masa depan pada *fresh graduate*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa nilai hitung analisis regresi menunjukkan bahwa tidak terdapat peran strategi *coping* terhadap kecemasan masa depan pada *fresh graduate*. Hal itu dapat dilihat dari uji parsial dan uji simultan dimana semua  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima yang artinya baik

diuji secara perdimensi sendiri dan secara bersama-sama hasil yang didapat tetap sama dimana variabel strategi *coping* tidak berkontribusi signifikan terhadap kecemasan masa depan. Temuan ini juga diperkuat oleh koefisien determinasi ( $R^2 = 0,006$ ), yang menunjukkan bahwa variabel strategi *coping* hanya berkontribusi sebesar 0,6% terhadap kecemasan masa depan yang mengindikasikan bahwa sebesar 99,4% variasi pada variabel kecemasan masa depan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar yang sulit dikendalikan.

Faktor-faktor eksternal seperti keterbatasan lapangan kerja, pertumbuhan kesempatan kerja yang tidak seimbang dengan jumlah tenaga kerja yang meningkat, proses urbanisasi, pertumbuhan ekonomi yang lambat, serta ketidakmerataan ekonomi yang berpotensi menjadi pemicu dominan kecemasan masa depan pada *fresh graduate* (Ismail & Wa'adarrahmah, 2021). Rendahnya nilai  $R^2$  menunjukkan bahwa model regresi tidak mampu menggambarkan hubungan yang kuat antara strategi *coping* dan kecemasan masa depan, serta tidak mendukung hipotesis awal bahwa strategi *coping* yang lebih tinggi dapat menurunkan kecemasan masa depan terhadap *fresh graduate*. Bahkan, temuan pada penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif yang tidak signifikan, dimana peningkatan strategi coping diikuti juga dengan peningkatan kecemasan masa depan.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), *coping* merujuk pada serangkaian usaha kognitif dan perilaku yang adaptif untuk menangani tuntutan eksternal dan internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang. *Coping* tersebut terdiri dari dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada regulasi emosi. Kemudian Carver (1997) menambahkan kategori *less useful coping* yang dianggap maladaptif. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga bentuk coping tersebut tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan pada *fresh graduate*. Hal ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan belum tentu efektif dalam menghadapi sumber stresor apalagi yang sulit dikendalikan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Dewi dan Wicaksono (2024) yang mengatakan bahwa penggunaan *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping* ditentukan oleh sumber stres, tuntutan pekerjaan, serta variasi respon individual terhadap stresor. Jika dikaitkan dengan *fresh graduate*, stresor seperti ketidakpastian memperoleh pekerjaan, tekanan sosial, dan tuntutan ekonomi merupakan situasi yang sulit dikendalikan, sehingga efektivitas strategi coping menjadi terbatas.

Shabrina, dkk. (2025) mengatakan bahwa *problem-focused coping* cenderung lebih efektif digunakan dalam situasi yang berada dalam kendali individu, sedangkan *emotional-focused coping* lebih efektif digunakan dalam situasi yang sulit diubah. Hal itu menunjukkan bahwa efektivitas strategi *coping* sangat ditentukan oleh persepsi kontrol individu terhadap sumber stresor. Berbeda dengan temuan Martha dan Ardi (2024) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara strategi *coping* dan kecemasan pada mahasiswa penyusun skripsi, perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik stresor. Stresor yang dirasakan oleh mahasiswa akhir berfokus kepada stres akademik dan berada dalam kendali individu, sedangkan stresor pada *fresh graduate* berasal dari sumber yang sulit untuk dikendalikan secara langsung, sehingga menyebabkan strategi *coping* menjadi kurang relevan dalam menurunkan kecemasan masa depan. Zaleski et al. (2019) mengemukakan bahwa kecemasan masa depan dipengaruhi oleh predisposisi kepribadian, pengalaman, dan keadaan dunia saat ini. Jika dikaitkan dengan *fresh graduate*, sumber stresor menjadi faktor eksternal yang lebih dominan dibandingkan kontribusi strategi *coping*.

Hasil penelitian dari deskripsi data penelitian pada variabel kecemasan masa depan dan dimensi strategi *coping* yang dilihat dari mean skor hipotetik dan skor empirik



didapatkan hasil bahwa mean skor empirik lebih tinggi dari mean skor hipotetik. Hasil penelitian pada kategorisasi variabel kecemasan masa depan dengan per dimensi dari strategi *coping* menunjukkan bahwa *fresh graduate* yang merupakan responden penelitian memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi dan strategi *coping* yang paling dominan di gunakan oleh *fresh graduate* adalah *emotion-focused coping* berada pada kategori tinggi, diikuti oleh *problem-focused coping* pada kategori sangat tinggi dan *less useful coping* pada kategori sedang.

Berdasarkan data penelitian, responden dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin yang mendominasi pada penelitian ini adalah perempuan. Becker (2022) mengatakan bahwa pada survei melalui pos atau survei daring, perempuan menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk memberikan respon serta merespon undangan survei daring dengan lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki. Amalia (2025) juga mengatakan bahwa perempuan lebih sering menggunakan media daring untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, sementara laki-laki cenderung memanfaatkannya untuk mencari atau memperoleh informasi. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih terbuka dalam memberikan informasi dibandingkan laki-laki.

Selain itu, faktor demografis turut mempengaruhi proporsi responden. Dikutip dari berita online detikedu oleh Aisyah (2025) yang mengutip data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Data nasional menunjukkan bahwa tingkat kelulusan perguruan tinggi pada perempuan berada di atas laki-laki, baik diperkotaan maupun perdesaan dimana diwilayah perkotaan, persentase lulusan perempuan mencapai 14,08%, lebih tinggi daripada laki-laki yang sebesar 12,69%, sedangkan di pedesaan perempuan mencapai 6,30%, melampaui laki-laki yang hanya 4,86%. Dengan demikian, jumlah *fresh graduate* perempuan yang lebih besar secara proporsional meningkatkan kemungkinan mereka menjadi responden pada penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia seseorang lulusan dari perguruan tinggi dan menjadi seorang *fresh graduate* berada antara usia 21 sampai 25 tahun. Usia yang mendominasi seorang *fresh graduate* dalam penelitian ini adalah usia 22 tahun. Hal ini sejalan dengan pendapat Munawaroh dan Masrifah (2024) yang mengatakan bahwasannya rentang usia, lulusan perguruan tinggi umumnya berada pada kisaran usia 22 hingga 25 tahun. Rentang usia ini berada pada fase *emerging adulthood* yang ditandai oleh kemandirian relatif dari peran sosial serta eksplorasi berbagai kemungkinan hidup dalam cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia, sehingga masa awal 20-an menjadi periode penuh ketidakpastian mengenai kecemasan masa depan dan tuntutan pengambilan keputusan penting karena individu berada dalam transisi dari ketergantungan remaja menuju tanggung jawab dewasa (Arnett, 2000).

Jika ditinjau dari masa kelulusan, mayoritas responden berada pada kategori kelulusan yang relatif baru, yaitu 0-1 tahun sebanyak 202 responden, disusul oleh kategori 1-2 tahun sebanyak 87 responden. Berdasarkan tahun kelulusan, responden terbagi ke dalam tiga kelompok, yakni lulusan tahun 2023, 2024 dan 2025, dengan proporsi terbesar berasal dari lulusan tahun 2025 sebanyak 126 orang. Selain itu, berdasarkan jenjang pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan (S1), yaitu sebanyak 270 dari total 289 responden. Periode 0-1 tahun setelah kelulusan dipandang sebagai fase krusial yang ditandai oleh berbagai dinamika perubahan, ketika individu berada tahap transisi dari lingkungan pendidikan formal menuju tuntutan dan realitas dunia kerja (Chan, 2021). Pada periode ini, individu sering menghadapi ketidakstabilan emosional yang muncul seiring transisi dari masa remaja menuju dewasa, sehingga mendorong munculnya kekhawatiran mengenai masa depan, arah karir, dan keputusan hidup yang akan diambil (Sembring, 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil yang diperoleh. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa jumlah responden telah memenuhi kebutuhan penelitian, akan tetapi pada komposisi sampel menunjukkan ketidakseimbangan gender, dimana partisipan perempuan jauh lebih dominan dibandingkan laki-laki. Ketidakseimbangan ini berpotensi membuat hasil penelitian lebih mempresentasikan karakteristik psikologis perempuan sehingga kurang menggambarkan kondisi populasi *fresh graduate* secara proporsional. Selain itu, karakteristik responden yang relatif homogen yang sebagian besar berusia 22-23 tahun dan baru lulus dalam kurun waktu 0-1 tahun membatasi keragaman pengalaman transisi pasca kelulusan yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan masa depan. Penelitian ini juga belum mempertimbangkan faktor-faktor eksternal, seperti kondisi ekonomi, pengalaman kerja, dukungan sosial, dan dinamika pasar kerja. Dan jika dilihat dari hasil penelitian faktor tersebut berpotensi memberikan pengaruh besar terhadap kecemasan masa depan. Secara keseluruhan, berbagai keterbatasan ini mengharuskan kehati-hatian dalam menginterpretasikan temuan penelitian dan membuka peluang untuk pengembangan studi lanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *fresh graduate* dalam studi ini menunjukkan tingkat kecemasan masa depan yang tergolong tinggi. Strategi *coping* yang paling dominan digunakan adalah *emotion-focused coping* pada kategori tinggi, disusul *problem-focused coping* pada kategori sangat tinggi, serta *less useful coping* pada kategori sedang. Namun, hasil uji regresi memperlihatkan bahwa ketiga dimensi strategi *coping* tersebut tidak berperan signifikan terhadap kecemasan masa depan. Nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,006$ ) mengindikasikan bahwa strategi *coping* hanya mampu menjelaskan 0,6% variasi kecemasan masa depan, sementara sebagian besar lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang sulit dikendalikan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun strategi *coping* telah digunakan, efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan masa depan masih terbatas, terutama ketika individu dihadapkan pada stresor yang bersifat tidak pasti dan berada di luar kontrol personal. Oleh karena itu, disarankan agar *fresh graduate* tidak hanya mengandalkan regulasi emosi, tetapi juga memperkuat kesiapan adaptif melalui pengembangan perencanaan karier, soft skill, dan langkah-langkah konkret pencarian kerja, dengan dukungan institusi pendidikan melalui program pendampingan karier dan layanan konseling yang berkelanjutan. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mengkaji variabel lain yang lebih berpengaruh, seperti *self-efficacy*, resiliensi, dukungan sosial, maupun faktor ekonomi, serta mempertimbangkan penggunaan metode yang lebih beragam agar pemahaman mengenai kecemasan masa depan *fresh graduate* menjadi lebih komprehensif.

## REFERENSI

- Aisyah, N. (2025). Perempuan Tak Boleh Sekolah Tinggi? BPS: Lulusan Perguruan Tinggi Lebih Banyak Cewek. (<https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-7838906/perempuan-tak-boleh-sekolah-tinggi-bps-lulusan-perguruan-tinggi-lebih-banyak-cewek>, diakses 2 desember 2025).
- Amalia, D. (2025). Pengaruh Gender Terhadap Perbandingan Sosial Pada Generasi Z Pengguna Tiktok. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 11 (1), 41-47.
- Amsake, F., V., dkk. (2021). *Teori dan Aplikasi Psikologi Perkembangan*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Masalah Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* , 2 (2), 37-55.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Azahra, N. L., & Rosyidi, F. (2022). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa. *International Conference of Da'wa and Islamic Communication*, 2 (1).
- Azwar, S. (2020). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Becker, R. (2022). Gender and survey participation: An event history analysis of the gender effects of survey participation in a probability-based multi-wave panel study with a sequential mixed-mode design. *Methods, Data, Analyses: A Journal for Quantitative Methods and Survey Methodology*, 16(1), 3-32.
- Bratajaya, I. D. G. P., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* , 1 (1), 844–851.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Chan, C. S. C. (2021). University Graduates' Transition Into The Workplace: How They Learn To Use English For Work And Cope With Language-Related Challenges. *Journal Pre-proof*. (<https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102530>, diakses 18 november 2025)
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas *Problem-Focused Coping* Dan *Emotion-Focused Coping* Terhadap Stress Kerja : Kajian Literatur. *Jurnal Fusion*, 3 (5).
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2024). Efektivitas *Problem-Focused Coping* Dan *Emotion-Focused Coping* Terhadap Stress Kerja : Kajian Literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2 (3).
- Ernawati, L., & Aurellia, W. (2023). Peran Bimbingan dan Dukungan Keluarga terhadap Optimisme dalam Memperoleh Pekerjaan pada *Fresh Graduate*. *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* , 7 (3), 92–98.
- Faisal, A. (2019). Pengaruh Strategi Coping , *Social Support* Dan Faktor Demografis Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa Perantau Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Firmansyah, R. M., Dwi, A. T., & Saifudin, A. G. (2022). Persaingan Jobseeker Bagi *Freshgraduate* di Era Milenial. *Sahmiyya: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* , 1 (1), 150–156.
- Hariyati, D. R., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada *Fresh Graduate* Universitas Negeri Surabaya. *Karakter Jurnal Penelitian Psikologi* , 8 (8), 153–164.
- Ismail, I., & Wa'adarrahmah, W. (2021). Analisis Peran Pengusaha dalam Mengurangi Pengangguran Terbuka Perspektif Ekonomi Islam di Kota Bima (Studi Kasus HIPMI dan TDA Kota Bima). *J-ESA (Jurnal Ekonomi Syariah)* , 4 (1), 11-26.
- Laily, D., F. N., & Andriyani, I., N. (2024). Dampak Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10 (1), 43-54.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Mahida, N., F. (2022). Pengaruh Efikasi Diri, Resiliensi, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada *emerging Adulthood* Di Jabodetabek. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Martha, F., & Ardi, Z. (2024). Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *MASALIQ : Jurnal Pendidikan dan Sains*, 4 (5), 1063-1076.
- Maryam, S. (2017). Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1 (2), 101-107.
- Nurjanah, A., S. (2020). Kecemasan Mahasiswa *Fresh Graduate* Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3 (1), 35-38.
- Oliver, A. (2022). Kupas Tuntas Definisi dan 4 Tips Mencari Kerja untuk *Fresh Graduate*. (<https://glints.com/id/lowongan/fresh-graduate>, diakses 19 juni 2025)
- Pertapa, D. L., Handayani, P. K., & Linsiya, R. W. (2025). Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Akan Masa Depan Pada *Fresh Graduate* Di Universitas Muhammadiyah Jember. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* , 11 (1), 131-140.
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). Hubungan Strategi *Coping* Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Malahayati* , 4(1), 10-18.
- Rachmady, T. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Freshgraduate* Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis* , 6 (1), 54-60.
- Rahman, M. J., Riyandirga, A., & Hasrul, M. R., (2023). Pembekalan Kompetensi Tambahan Bagi *Fresh Graduate* Berbasis Sibima Konstruksi. *Vokatek : Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 1 (3), 362-365.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, 5(4), 744-749.
- Salsabila, G., & Qodariah, S. (2025). Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Future Anxiety* Pada *Fresh Graduate*. *Bandung Conference Series Psikologi Sains*, 5 (1), 903-912.
- Sembring, M., Anastasya, Y. A., Julistia, R., & Safitri, Y. N. (2024). Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate* Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (2), 275-288.
- Shabrina, A. N., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. A., & Budiman, N. (2025). Efektivitas Strategi *Problem-Focused Coping* dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 9 (1), 1021-1028.
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M., (2023). Pengaruh *Hipnotherapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Tinjauan Pustaka. *Jurnal Pengembangan Masyarakat : Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 4 (2), 4132-4138.
- Sitinjak, R., Azis, A., Hanum, F., & Hasmayni, B. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1-8.
- Sugiyono. (2013). *Metode Peneitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syuhadak, N., O. Hardjono. Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7 (2), 76-85.
- Zaleski, Z. (1996). *Future anxiety: concept, measurement, and preliminary research. Personality and individual differences*, 21 (2) 165-174.

- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107–123.
- Zulfikar, F. (2025). Daftar Lulusan dengan Tingkat Pengangguran Tertinggi Menurut Data BPS 2025, SMK-S1. (<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7902527/daftar-lulusan-dengan-tingkat-pengangguran-tertinggi-menurut-data-bps-2025-smk-s1>, diakses 19 juni 2025)

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

This article is licensed under:

