



Hubungan *Social Comparison* di Media Sosial dan *Self-efficacy* dengan Optimisme Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh graduate* di Kota Bandung

Lisa Fitriani¹, Pratidina Ekanesia², Rifqi Farisan Akbar³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun

lisafitriani@student.inaba.ac.id, pratidina.ekanesia@inaba.ac.id, rifqi.farisan@inaba.ac.id

Abstrak

Fresh graduate di kota Bandung menghadapi tantangan dalam memasuki dunia kerja yang ditandai oleh persaingan kerja, dan paparan media sosial yang dapat mendorong kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Social Comparison* media sosial dan *Self-efficacy*, baik secara parsial maupun simultan, dengan optimisme *Fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 163 responden yang baru saja lulus kuliah, berusia antara 18 hingga 25 tahun, dan tinggal di Kota Bandung. Responden dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner online berbentuk skala Likert yang mengadopsi alat pengukur Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, General Self-Efficacy Scale, dan Career Futures Inventory. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment dan Uji Regresi linear berganda. Hasil penelitian bahwa *Social Comparison* melalui media sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan tingkat optimisme ($r = 0,643$; $P < 0,001$), serta membangun *Self-efficacy* ($r = 0,628$; $P < 0,001$). Secara bersamaan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 69,6% terhadap perubahan tingkat optimisme ($R^2 = 0,696$; $F = 182,785$; $p < 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa membandingkan diri dengan orang lain bisa menjadi hal yang bermanfaat, karena bisa memberikan informasi dan mendorong seseorang untuk berkembang dalam karier mereka. Oleh karena itu, peningkatan rasa percaya diri para lulusan baru perlu dilakukan dengan memperkuat keyakinan diri mereka dan mengelola perbandingan sosial secara positif di media sosial.

Kata Kunci: *Social Comparison*; *Self-Efficacy*; Optimisme; *Fresh Graduate*; Media Sosial.

Abstrak

Recent graduates in Bandung face challenges in entering the workforce, which is characterized by job competition and exposure to social media that can encourage a tendency to compare themselves with the achievements of their peers. This study aims to examine the relationship between social media-based social comparison and self-efficacy both partially and simultaneously and the optimism of recent graduates as they enter the workforce. This study employs a quantitative approach with a correlational design, involving 163 respondents who have recently graduated from college, are between the ages of 18 and 25, and reside in Bandung. Respondents were selected using purposive sampling. Data were collected via an online questionnaire in the form of a Likert scale, which adopted the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, the General Self-Efficacy Scale, and the Career Futures Inventory. The data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation method and multiple linear regression. The results indicate that social comparison via social media has a positive and significant relationship with levels of optimism ($r = 0.643$; $P < 0.001$) and with self-efficacy ($r = 0.628$; $P < 0.001$). Together, these two variables account for 69.6% of the variation in optimism levels ($R^2 = 0.696$; $F = 182.785$; $p < 0.001$). The findings suggest that comparing oneself to others can be beneficial, as it can provide valuable insights and encourage individuals to advance in their careers. Therefore, efforts should be made to boost the self-confidence of recent graduates by strengthening their self-belief and helping them manage social comparisons on social media in a positive way.

Kata Kunci: *Social Comparison*; *Self-Efficacy*; Optimisme; *Fresh Graduate*; Media Sosial.

1. Pendahuluan

Fresh graduate yang berada dalam masa transisi dari pendidikan menuju dunia kerja menunjukkan bahwa berbagai pengalaman selama proses pencarian kerja berkaitan dengan *job search self-efficacy* dan keberhasilan pencarian kerja. Masa transisi tersebut merupakan periode yang penting karena individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menghadapi persaingan kerja, serta menentukan arah karier setelah menyelesaikan pendidikan (Guan, 2022). Kondisi tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks Kota Bandung yang memiliki tingkat persaingan kerja relatif tinggi. Berdasarkan data (Bandung, Keadaan Ketenagakerjaan Kota Bandung Agustus 2025. Badan Pusat Statistik., 2025) mencapai 7,22%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata Jawa Barat sebesar 6,77% dan nasional sebesar 4,76%. Tingkat Pengangguran yang tinggi menunjukkan bahwa proses masa transisi dari dunia Pendidikan ke dunia kerja masih belum berjalan lancar, menjadi persoalan penting bagi *fresh graduate*, khususnya dalam menghadapi ketidak pastian memperoleh pekerjaan dan menentukan masa depan

karier. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kondisi psikologis *fresh graduate*, termasuk keyakinan terhadap kemampuan diri dan optimisme dalam memandang peluang karier di masa depan.

Kondisi psikologis individu dalam menghadapi masa depan menjadi semakin penting pada kelompok yang sedang dalam proses masa transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. *Fresh graduate* tidak hanya menghadapi tuntutan untuk memperoleh pekerjaan, tetapi juga berhadapan dengan ketidakpastian mengenai masa depan, persaingan kerja, pengalaman penolakan dalam proses rekrutmen, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan dunia profesional. (Mukaromah, U. L., & Sastri, P. D, 2025) dalam penelitiannya mengenai *future anxiety* dan *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa aspek *self-efficacy* memiliki relevansi terhadap kondisi psikologis individu ketika menghadapi ketidakpastian masa depan. Temuan tersebut relevan dengan kondisi *fresh graduate* yang berada pada tahap setelah menyelesaikan pendidikan dan mulai menghadapi tuntutan untuk memasuki dunia kerja. Ketidakpastian mengenai pekerjaan dan masa depan karier dapat memunculkan kekhawatiran, keraguan, dan tekanan psikologis. Dalam kondisi tersebut, efikasi diri dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tantangan dan mempertahankan pandangan yang lebih positif terhadap masa depan. Dengan demikian, kondisi psikologis *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja tidak dapat dilepaskan dari bagaimana individu memandang kemampuan dirinya serta bagaimana individu mengevaluasi peluang dan masa depan kariernya.

Tantangan dalam proses transisi kerja tersebut berlangsung bersamaan dengan semakin banyaknya penggunaan media sosial oleh kalangan generasi muda, seperti platform seperti instagram, tiktok, Linkldn, dan X tidak hanya digunakan untuk memperoleh informasi mengenai lowongan pekerjaan dan membangun jejaring profesional, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk mengamati kehidupan, pengalaman, dan pencapaian teman sebaya (Mowbray, J., & Hall, H., 2020). Paparan terhadap informasi mengenai keberhasilan orang lain dapat mendorong individu melakukan *social comparison*, yaitu proses membandingkan diri dengan orang lain sebagai sumber informasi untuk mengevaluasi kemampuan, pendapat, pencapaian, dan posisi dirinya (McComb, C. A., Vanman, E., & Tobin, S., 2023). (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain ketika melakukan *Social Comparison* ketika membutuhkan standar tertentu dalam mengevaluasi dirinya. Dalam konteks *fresh graduate*, media sosial dapat menjadi ruang yang memungkinkan individu membandingkan kemampuan, pengalaman organisasi, keterampilan, pencapaian akademik, maupun keberhasilan memperoleh pekerjaan dengan teman sebaya.

Proses *Social Comparison* di media sosial juga dapat terjadi melalui paparan terhadap konten yang menampilkan pencapaian dan kehidupan ideal individu lain. Penelitian (BPP Djaelani, RF Akbar, 2025) mengenai *body image* dan paparan konten *beauty content creator* media sosial bisa menjadi tempat Dimana seseorang membandingkan dan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan informasi yang dilihat melalui media digital. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada konteks *body image* dan *beauty content creator*, temuan tersebut memberikan gambaran bahwa paparan terhadap konten yang menampilkan standar atau pencapaian tertentu dapat menjadi stimulus bagi individu untuk mengevaluasi dirinya melalui proses perbandingan sosial. Dalam konteks *fresh graduate*, mekanisme serupa dapat terjadi ketika individu melihat unggahan teman sebaya yang telah memperoleh pekerjaan, diterima di perusahaan tertentu, mendapatkan promosi, atau mencapai perkembangan karier tertentu. Perbandingan tersebut dapat memengaruhi cara individu menilai posisi dan kemampuan dirinya dalam menghadapi dunia kerja.

Dalam konteks transisi menuju dunia kerja, proses *Social Comparison* dapat berkaitan dengan cara *fresh graduate* memandang dirinya dan masa depan kariernya. Ketika individu membandingkan kemampuan dan pencapaiannya dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses, perbandingan tersebut membuat seseorang merasa tidak cukup atau buruk tentang diri sendiri, seperti perasaan tertinggal, kurang mampu, minder, atau tidak yakin terhadap peluang memperoleh pekerjaan. Sebaliknya, perbandingan dengan individu lain juga dapat menjadi sumber informasi dan motivasi apabila pencapaian orang lain digunakan sebagai referensi untuk mengevaluasi kemampuan, mempelajari strategi keberhasilan, dan menetapkan tujuan pengembangan diri. Dengan demikian, berdasarkan perspektif Teori *Social Comparison* (Festinger, 1954), *Social Comparison* di media sosial dapat memiliki optimisme yang tinggi bagi *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja, dengan cara mengevaluasi kemampuan dan pencapaian dalam karier mereka. Cara individu menginterpretasikan hasil perbandingan tersebut dapat menentukan apakah perbandingan sosial dipersepsikan sebagai ancaman terhadap diri atau sebagai sumber informasi dan motivasi guna meraih masa depan yang lebih baik.

Keterkaitan antara *Social Comparison* dan kondisi psikologis individu juga dapat dipahami melalui dimensi atau indikator yang digunakan untuk menggambarkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial. (Gibbons, F., & Buunk, B., 1999) melalui *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) menjelaskan orientasi perbandingan sosial melalui dua aspek utama, yaitu *ability comparison* adalah kecenderungan seseorang untuk membandingkan kemampuan dan pencapaian mereka dengan orang lain, sedangkan *opinion Comparison* adalah kecenderungan seseorang untuk membandingkan pendapat atau pandangan mereka dengan orang lain. Dalam konteks *fresh graduate*, kedua aspek tersebut dapat terlihat ketika individu membandingkan kemampuan, kompetensi, pengalaman, dan pencapaian kariernya dengan teman sebaya (*ability comparison*), serta

membandingkan pandangan atau keyakinannya mengenai dunia kerja dan peluang karier dengan orang lain (*opinion comparison*). Kedua proses tersebut dapat menjadi bagian dari evaluasi diri yang memengaruhi bagaimana *fresh graduate* memandang kemampuan dan masa depan kariernya.

Selain faktor eksternal berupa *social comparison*, faktor internal seperti *Self-efficacy* juga sangat penting dalam membentuk kondisi psikologis dan Tingkat optimisme seseorang Ketika menghadapi dunia kerja. *Self-efficacy* Adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu mengurus dan melakukan Langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi biasanya lebih percaya diri saat menghadapi masalah, tidak mudah menyerah Ketika mengalami kendala, dan melihat kesulitan sebagai sesuatu yang bisa ditangani. Orang yang memiliki keyakinan diri rendah biasanya lebih mudah meragukan kemampuannya sendiri dan merasa kesulitan Ketika mudah meragukan kemampuannya sendiri dan merasa kesulitan Ketika harus menghadapi berbagai tuntutan. Penelitian (Ekanesia, 2022) menunjukkan bahwa *career self-efficacy training* dapat meningkatkan kematangan karier (*career maturity*) siswa *slow learner*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa yakinnya seseorang terhadap kemampuannya sendiri membantu dalam merencanakan karier, mengambil Keputusan, dan siap memasuki dunia kerja. Hasil ini menunjukkan bahwa keyakinan diri merupakan hal penting dalam menghadapi peralihan ke dunia kerja.

Pentingnya efikasi diri dalam membentuk keyakinan positif terhadap kemampuan diri juga didukung oleh penelitian (DLR Futri, K Nuradina, 2025) mengenai hubungan antara Self Concept dan *Self-efficacy* terhadap keyakinan diri siswa penelitian itu menunjukkan bahwa *self efficacy* terkait dengan *self confidence* yang menunjukkan betapa pentingnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya. Meskipun penelitian (DLR Futri, K Nuradina, 2025) dilakukan dalam konteks Pendidikan dengan subjek siswa sekolah menengah hasilnya menunjukkan bahwa keyakinan pada kemampuan diri Adalah salah satu aspek penting yang membantu membentuk keyakinan positif pada diri seseorang. Pada konteks *fresh graduate* keyakinan tersebut terlihat dari kemampuan seseorang dalam mencari pekerjaan, menghadapi seleksi dan penolakan, serta tetap percaya bahwa dirinya mampu mendapatkan pekerjaan dan meraih tujuan karier.

Penelitian (Akkaya, M. İ., & Akçay, F. G., 2025) menunjukkan adanya keterkaitan antara rasa percaya diri dan harapan positif terhadap karier pada mahasiswa yang sedang menempuh Tingkat akhir. Temuan itu selaras dengan penelitian Guan et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pengalaman mencari kerja sangat penting dalam membentuk keyakinan diri dalam mencari pekerjaan dan hasil pencarian kerja sangat penting dalam membentuk keyakinan diri dalam mencari pekerjaan dan hasil pencarian kerja bagi lulusan universitas. Penelitian lain yang membahas hubungan antara optimisme dan *Self-efficacy* dalam mencari pekerjaan pada *fresh graduate* yang belum bekerja juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua konsep tersebut (Sholikah, M., et al). hasil tersebut menunjukkan bahwa keyakinan pada kemampuan diri Adalah sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi ketidakpastian Ketika beralih ke dunia kerja. Semakin seseorang percaya pada kemampuannya, semakin kuat kemungkinan dia terus berusaha, menghadapi kesulitan dan melihat masa depan karier dengan lebih baik. Selain keyakinan pada kemampuan diri sendiri, Optimisme juga menjadi faktor penting yang membantu lulusan baru menghadapi proses peralihan ke dunia kerja. Menurut (Scheier, M. F., & Carver, C. S., 1985) Optimisme adalah kecenderungan seseorang memiliki harapan positif terhadap hasil yang akan terjadi dimasa depan, dalam hal ini harapan positif tersebut berlaku secara umum. Orang yang optimis biasanya melihat masalah sebagai sesuatu yang bisa diatasi, tetap berusaha meskipun ada kesulitan, dan percaya bahwa tujuan yang diinginkan bisa tercapai. Orang yang kurang optimis biasanya memiliki harapan yang buruk terhadap masa depan, sehingga mereka lebih mudah merasa pesimis ketika menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak pasti. Dalam konteks lulusan baru, optimisme terlihat dari keyakinan mereka bahwa bisa mendapatkan pekerjaan yang cocok, melewati proses perekrutan, dan mencapai tujuan karier meskipun menghadapi persaingan serta berbagai kesulitan saat memasuki dunia kerja.

Hubungan antara *social comparison*, *self-efficacy*, dan optimisme dapat dipahami sebagai keterkaitan antara faktor eksternal dan internal dalam proses evaluasi diri. *Social Comparison* memberikan informasi sosial yang dapat digunakan individu untuk menilai kemampuan dan pencapaiannya, sedangkan *self-efficacy* memengaruhi bagaimana individu memaknai dan merespons informasi tersebut. Ketika *fresh graduate* melihat keberhasilan teman sebaya di media sosial, individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat menggunakan informasi tersebut sebagai sumber inspirasi, pembelajaran, dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan serta mencapai tujuan karier. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah mungkin lebih rentan memaknai keberhasilan orang lain sebagai ancaman atau bukti bahwa dirinya kurang mampu. Dengan demikian, *Social Comparison* dan *self-efficacy* dapat dipandang sebagai dua faktor yang saling melengkapi dalam menjelaskan optimisme *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja.

Keterkaitan antara ketiga variabel tersebut juga terlihat dalam fenomena yang ditemukan melalui wawancara pendahuluan terhadap lima *fresh graduate* di Kota Bandung dengan latar belakang pendidikan SMA, SMK, dan S1. Seluruh informan mengaku menggunakan media sosial, khususnya Instagram, TikTok, dan sosial media lainnya, untuk mencari informasi pekerjaan sekaligus mengikuti perkembangan teman sebaya. Pada aspek *social*

comparison, informan mengungkapkan bahwa mereka pernah membandingkan kemampuan, pengalaman, dan pencapaian karier dengan teman sebaya yang telah memperoleh pekerjaan atau mencapai posisi tertentu. Perbandingan tersebut tidak hanya memunculkan perasaan minder, tertinggal, tertekan, dan meragukan kemampuan diri, tetapi juga mendorong sebagian informan untuk memotivasi diri agar terus belajar, meningkatkan kompetensi, serta berusaha menjadi lebih baik. Fenomena ini menggambarkan aspek *ability comparison*, yaitu kecenderungan individu membandingkan kemampuan atau pencapaiannya dengan orang lain sebagai dasar untuk mengevaluasi diri.

Pada aspek *opinion comparison*, informan juga menunjukkan adanya kecenderungan membandingkan pandangan mengenai keberhasilan dan masa depan karier dengan teman sebaya. Informasi yang diperoleh melalui media sosial dapat membuat informan mempertanyakan apakah strategi pencarian kerja yang dilakukan sudah tepat, apakah kemampuan yang dimiliki sudah cukup, serta apakah dirinya dapat mencapai keberhasilan yang sama dengan orang lain. Namun, tidak seluruh informan memaknai perbandingan tersebut secara negatif. Sebagian informan menggunakan pencapaian orang lain sebagai motivasi untuk meningkatkan keterampilan dan mencari peluang kerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Social Comparison* dapat memiliki konsekuensi psikologis yang berbeda bergantung pada cara individu mengevaluasi dan menginterpretasikan informasi sosial yang diperoleh.

Sementara itu, pada aspek *self-efficacy*, terdapat perbedaan keyakinan terhadap kemampuan diri pada masing-masing informan. Sebagian informan tetap memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya karena didukung oleh pengalaman organisasi, pengalaman kerja, keterampilan, maupun pengalaman menghadapi berbagai tantangan. Sebaliknya, sebagian informan lainnya mengalami penurunan keyakinan diri setelah berulang kali menghadapi kegagalan dalam proses seleksi kerja. Kondisi tersebut kemudian berkaitan dengan optimisme mereka dalam memandang masa depan orang yang lebih yakin dengan kemampuannya cenderung tetap berharap dan memandang peluang mendapatkan pekerjaan secara positif, sedangkan informan yang mengalami keraguan terhadap kemampuan diri cenderung lebih mudah merasa pesimis dan khawatir mengenai masa depan karier.

Fenomena hal tersebut bahwa hubungan antara *social comparison*, *self-efficacy* dan optimisme mungkin tidak tidak bisa dijelaskan dengan cara yang sederhana. Perbandingan sosial dapat menjadi sumber tekanan ketika individu memandang pencapaian orang lain sebagai standar yang sulit dicapai, tetapi dapat pula menjadi sumber informasi dan motivasi ketika individu memiliki keyakinan diri yang memadai. Demikian pula, efikasi diri dapat membantu individu dalam memaknai informasi sosial secara lebih konstruktif dan mempertahankan keyakinan terhadap peluang keberhasilan. Oleh karena itu, penting untuk memahami *Social Comparison* dan *self-efficacy* secara bersamaan dalam menjelaskan optimisme *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja.

Fenomena persaingan dalam memperoleh pekerjaan pada kelompok *fresh graduate* tidak hanya berkaitan dengan jumlah kesempatan kerja yang tersedia, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam menghadapi proses pencarian kerja yang panjang dan tidak selalu memberikan hasil sesuai harapan. *Fresh graduate* dapat menghadapi berbagai tahapan seleksi, mulai dari pencarian informasi lowongan, pengiriman lamaran, seleksi administrasi, tes kemampuan, wawancara, hingga keputusan akhir dari perusahaan. Setiap tahapan tersebut dapat memberikan pengalaman yang berbeda bagi individu. Ketika proses pencarian kerja berlangsung berulang kali tanpa memperoleh hasil yang diharapkan, individu dapat mulai mempertanyakan kemampuan dan kelayakan dirinya untuk memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses transisi kerja tidak hanya merupakan persoalan ekonomi, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis individu.

Dalam menghadapi proses pencarian kerja, *fresh graduate* membutuhkan kemampuan untuk mempertahankan keyakinan terhadap dirinya meskipun menghadapi berbagai hambatan. Keyakinan tersebut penting karena proses memperoleh pekerjaan tidak selalu berlangsung dalam waktu singkat. Individu dapat mengalami penolakan dari beberapa perusahaan sebelum memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kompetensi dan harapannya. Pengalaman penolakan yang berulang dapat menjadi tantangan terhadap keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki. *Fresh graduate* yang mampu mempertahankan keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pencarian kerja, sedangkan individu yang memiliki keyakinan diri lebih rendah dapat lebih mudah menganggap kegagalan sebagai bukti bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang cukup.

Selain pengalaman langsung dalam mencari pekerjaan, informasi yang diterima *fresh graduate* dari lingkungan sosial juga dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi dirinya. Pada era digital, lingkungan sosial tidak hanya terbentuk melalui interaksi secara langsung, tetapi juga melalui media sosial. Informasi mengenai keberhasilan teman sebaya dapat dengan mudah terlihat melalui unggahan mengenai pekerjaan baru, kelulusan, sertifikasi, pengalaman magang, perjalanan karier, maupun pencapaian profesional lainnya. Informasi tersebut dapat menjadi sumber pembelajaran bagi *fresh graduate*, tetapi pada kondisi tertentu juga dapat membuat individu merasa bahwa dirinya tertinggal dibandingkan orang lain.

Media sosial memiliki karakteristik yang memungkinkan seseorang melihat berbagai pencapaian orang lain dalam waktu yang relatif singkat. Dalam satu waktu, seorang *fresh graduate* dapat melihat teman sebaya yang telah bekerja di perusahaan ternama, memperoleh penghasilan, mengikuti berbagai pelatihan, atau mengembangkan karier. Paparan yang berulang terhadap pencapaian tersebut dapat membentuk persepsi tertentu mengenai

keberhasilan dalam dunia kerja. Individu kemudian dapat menggunakan pencapaian orang lain sebagai standar untuk menilai posisi dirinya sendiri. Proses inilah yang membuat social comparison menjadi relevan untuk dikaji pada kelompok fresh graduate yang sedang berusaha memasuki dunia kerja.

Social comparison tidak selalu menghasilkan dampak negatif bagi individu. Perbandingan sosial dapat memberikan informasi mengenai kemampuan dan posisi individu apabila digunakan sebagai bahan evaluasi diri yang realistis. Fresh graduate dapat memperoleh informasi mengenai keterampilan yang dibutuhkan dalam dunia kerja dengan melihat pengalaman orang lain. Misalnya, ketika melihat teman sebaya memperoleh pekerjaan karena memiliki sertifikasi atau keterampilan tertentu, individu dapat menjadikan informasi tersebut sebagai dasar untuk mengembangkan kompetensinya. Dengan demikian, social comparison dapat berfungsi sebagai sumber informasi yang membantu individu menentukan langkah pengembangan diri.

Namun, social comparison juga dapat menjadi masalah ketika individu menggunakan pencapaian orang lain sebagai standar yang tidak realistis untuk menilai dirinya. Perbedaan latar belakang pendidikan, pengalaman, kesempatan, kondisi ekonomi, jaringan sosial, serta kemampuan individu sering kali tidak terlihat dalam unggahan media sosial. Akibatnya, fresh graduate dapat membandingkan hasil yang terlihat dari orang lain dengan kondisi dirinya secara langsung tanpa mempertimbangkan proses dan kondisi yang melatarbelakanginya. Situasi tersebut dapat menimbulkan persepsi bahwa dirinya kurang berhasil, kurang kompeten, atau tertinggal dari teman sebaya. Kemampuan individu dalam merespons hasil perbandingan sosial tersebut kemungkinan berkaitan dengan tingkat self-efficacy yang dimiliki. Self-efficacy tidak hanya berkaitan dengan keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan, tetapi juga dengan keyakinan bahwa kemampuan tersebut dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan dan mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pencarian kerja, self-efficacy dapat terlihat melalui keyakinan individu dalam menyusun strategi pencarian kerja, membuat lamaran, mengikuti proses seleksi, menghadapi wawancara, mengembangkan kompetensi, serta menghadapi kemungkinan kegagalan.

Fresh graduate dengan self-efficacy yang kuat kemungkinan memiliki cara yang berbeda dalam memandang pencapaian teman sebaya di media sosial. Ketika melihat seseorang memperoleh pekerjaan lebih dahulu, individu dengan self-efficacy yang tinggi dapat menganggap informasi tersebut sebagai bukti bahwa peluang kerja tersedia dan dapat dijadikan sumber pembelajaran. Individu kemudian dapat mencari tahu keterampilan yang diperlukan, memperbaiki strategi pencarian kerja, atau meningkatkan kompetensinya. Sebaliknya, fresh graduate dengan self-efficacy rendah dapat lebih mudah menafsirkan keberhasilan orang lain sebagai bukti bahwa dirinya belum cukup mampu.

Perbedaan cara memaknai social comparison tersebut menjadi penting karena dapat berkaitan dengan optimisme fresh graduate terhadap masa depan karier. Optimisme merupakan salah satu sumber psikologis yang membantu individu mempertahankan harapan terhadap hasil yang positif. Dalam proses pencarian kerja, optimisme dapat tercermin dari keyakinan bahwa usaha yang dilakukan masih memiliki peluang untuk menghasilkan pekerjaan, meskipun individu sebelumnya mengalami kegagalan. Optimisme juga dapat membantu individu mempertahankan motivasi untuk mencoba kembali setelah memperoleh penolakan dari perusahaan.

Sebaliknya, rendahnya optimisme dapat membuat fresh graduate memandang masa depan karier secara lebih negatif. Individu yang mengalami beberapa kali kegagalan dalam proses pencarian kerja dapat mulai menganggap bahwa peluang memperoleh pekerjaan semakin kecil. Ketika kondisi tersebut disertai dengan kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya yang telah berhasil, tekanan psikologis yang dirasakan dapat menjadi semakin kuat. Individu tidak hanya menghadapi kegagalan dalam memperoleh pekerjaan, tetapi juga merasa bahwa dirinya tertinggal dibandingkan orang lain yang berada pada tahap kehidupan yang dianggap sama.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa optimisme dalam menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh interaksi antara pengalaman personal dan informasi sosial. Pengalaman keberhasilan maupun kegagalan dapat membentuk penilaian individu terhadap kemampuan dirinya, sedangkan informasi dari lingkungan sosial dapat memberikan standar untuk mengevaluasi posisi diri. Social comparison memberikan informasi mengenai orang lain, sementara self-efficacy berperan dalam menentukan bagaimana individu memandang kemampuan dirinya untuk merespons situasi tersebut. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut penting untuk dipertimbangkan secara bersamaan ketika menjelaskan optimisme fresh graduate.

Konteks Kota Bandung menjadi menarik untuk dikaji karena kota ini merupakan salah satu wilayah dengan aktivitas pendidikan dan ekonomi yang tinggi. Keberadaan berbagai perguruan tinggi dan institusi pendidikan menghasilkan kelompok lulusan yang beragam dengan latar belakang kompetensi yang berbeda. Pada saat yang sama, lulusan tersebut harus berhadapan dengan pasar kerja yang memiliki persaingan tersendiri. Kondisi tersebut membuat masa transisi dari pendidikan menuju pekerjaan menjadi pengalaman yang penting untuk diteliti, terutama berkaitan dengan bagaimana fresh graduate mempertahankan keyakinan diri dan harapan terhadap masa depan kariernya.

Selain itu, karakteristik fresh graduate yang menjadi pengguna aktif media sosial membuat penelitian mengenai social comparison semakin relevan. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi mengenai pekerjaan, pengembangan kompetensi, jaringan profesional, dan perkembangan karier. Informasi tersebut dapat memberikan manfaat bagi individu yang sedang mencari pekerjaan, tetapi juga

dapat menciptakan tekanan apabila individu terlalu sering menjadikan pencapaian orang lain sebagai tolok ukur keberhasilan dirinya. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial perlu dipahami tidak hanya dari sisi manfaat informasinya, tetapi juga dari proses psikologis yang muncul ketika individu berinteraksi dengan informasi tersebut.

Penelitian mengenai social comparison dan self-efficacy pada fresh graduate juga penting karena kedua variabel tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Social comparison merupakan proses yang berkaitan dengan evaluasi diri melalui informasi mengenai orang lain, sedangkan self-efficacy merupakan keyakinan internal mengenai kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertentu. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa optimisme terhadap masa depan karier tidak hanya dapat dipahami dari satu sisi. Individu dapat memperoleh informasi sosial yang sama, tetapi memberikan respons yang berbeda karena memiliki tingkat keyakinan diri yang berbeda. Hal tersebut menjadi dasar penting untuk melihat hubungan kedua faktor tersebut dengan optimisme.

Dengan mempertimbangkan fenomena tersebut, penelitian mengenai hubungan social comparison di media sosial dan self-efficacy terhadap optimisme pada fresh graduate di Kota Bandung memiliki relevansi baik secara akademik maupun praktis. Secara akademik, penelitian ini dapat memperkaya pembahasan mengenai faktor sosial dan psikologis yang berkaitan dengan proses transisi dari pendidikan menuju dunia kerja. Secara praktis, pemahaman mengenai hubungan ketiga variabel tersebut dapat memberikan gambaran mengenai kondisi fresh graduate dalam menghadapi persaingan kerja, khususnya dalam menggunakan media sosial dan mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Pada akhirnya, masa transisi menuju dunia kerja merupakan proses yang tidak hanya membutuhkan kompetensi akademik dan keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis. Fresh graduate perlu mampu mengevaluasi dirinya secara realistis, menggunakan informasi dari lingkungan sosial secara konstruktif, mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta membangun harapan yang positif terhadap masa depan karier. Social comparison yang dilakukan secara tepat dapat menjadi sumber informasi dan motivasi, sedangkan self-efficacy dapat membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan hambatan dalam pencarian kerja. Dengan demikian, kajian mengenai social comparison dan self-efficacy sebagai faktor yang berkaitan dengan optimisme fresh graduate menjadi penting untuk dilakukan, khususnya pada fresh graduate di Kota Bandung yang berada dalam kondisi persaingan kerja yang cukup tinggi.

Meskipun penelitian terkait Social Comparison, *self-efficacy* dan Optimisme telah berkembang. Namun, studi yang mengkaji variabel tersebut secara simultan pada *fresh graduate* yang memasuki dunia kerja masih terbatas, khususnya di wilayah kota Bandung. Penelitian terdahulu umumnya lebih banyak menyoroti kaitan dengan *Social Comparison* dengan kesejahteraan, kecemasan, atau proses pencarian kerja (McComb, C. A., et al, 2023), sementara *Self-efficacy* terhadap optimisme *fresh graduate* Ketika menghadapi tantangan memperoleh pekerjaan (Çarkit, 2025). *Social Comparison* berperan sebagai faktor eksternal yang dibentuk dari interaksi di media sosial, sedangkan *Self-efficacy* mencerminkan keyakinan internal seseorang akan kemampuannya dalam menghadapi situasi tertentu. Kedua faktor tersebut ini membentuk Optimisme pada *Fresh graduate* di Kota Bandung dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Social Comparison* di media sosial dan *self-efficacy* secara simultan terhadap optimisme dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Kota Bandung. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dalam teori, sehingga memperluas pemahaman tentang faktor-faktor psikologis, sosial, dan digital yang terkait dengan optimisme dalam bidang karier. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi dasar untuk mengembangkan upaya-upaya yang mendorong peningkatan *self-efficacy* dan penggunaan *Social Comparison* secara positif dan bermanfaat bagi *fresh graduate*.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, bertujuan untuk menguji hubungan antara *Social Comparison* (X1) dan *self-efficacy* (X2) sebagai variabel bebas dengan optimisme menghadapi dunia kerja (Y) sebagai variabel terikat pada *fresh graduate*. Ketiga variabel diukur menggunakan instrumen adaptasi dari skala psikologi yang telah teruji secara lintas budaya, yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (Almailabi BS, Buunk AP.) yang berlandaskan *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), *General Self-Efficacy Scale* (Schwarzer, R., & Jerusalem, M., 1995) yang berlandaskan *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1997) dan subskala *Career Optimism* dari *Career Futures Inventory* (Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F., 2005).

Subjek penelitian adalah *fresh graduate* berdomisili di Kota Bandung yang dipilih menggunakan Teknik Purposive sampling dengan kriteria: lulusan SMA, SMK, D3, S1 berusia 18 hingga 25 tahun, lulus dalam < 6 hingga 2 tahun terakhir, sedang mencari pekerjaan atau belum memiliki pekerjaan tetap, serta aktif menggunakan media sosial. Penentuan jumlah sampel mengikuti panduan Hair et al(2022) untuk penelitian dengan multivariat (5-10 kali jumlah indikator) sehingga ditentukan minimal 160 responden. Penelitian ini berhasil berhasil mengumpulkan 163 responden melalui survey online, data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala likert 4 poin yang disebarakan melalui Google Form, kemudian dianalisis dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Analisis

dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu uji validitas, dengan metode item total correlation, uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, uji asumsi klasik meliputi normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas Glejser, uji korelasi dengan metode pearson product moment, serta analisis regresi linear berganda yang dilengkapi dengan uji t, uji F, dan Koefisien determinasi (R^2) untuk menguji hipotesis penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Sampel

Penelitian ini melibatkan 163 *fresh graduate* di Kota Bandung yang memenuhi kriteria sampel penelitian. Responden terdiri atas lulusan SMA, SMK, D3, dan S1, dengan mayoritas berasal dari jenjang pendidikan S1. Seluruh responden telah menyelesaikan pendidikan dalam kurun waktu maksimal dua tahun terakhir dan sedang berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, sehingga sesuai dengan karakteristik *fresh graduate* yang menjadi fokus penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

karakteristik	Kategori	N	%
Jenis kelamin	Laki-laki	89	54,6%
	Perempuan	74	45,4%
Pendidikan terakhir	S1	91	55,8
	D3	29	17,8%
	SMK	27	16%
	SMA	16	9,8%
Waktu Sejak lulus	<6 bulan	78	47,9%
	6-12 bulan	46	28,2%
	1-2 tahun	39	23,9%

2. Uji Realibilitas

Tabel 2. Uji Realibilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	R tabel	Kategori
<i>Social Comparison</i> (X1)	0,919	0,70	Sangat tinggi
<i>Self-efficacy</i> (X2)	0,940	0,70	Sangat tinggi
Optimisme (Y)	0,900	0,70	Sangat tinggi

Hasil dari tabel 2 menunjukkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, yaitu diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,919 untuk variabel *Social Comparison*(X1), 0,940 untuk variabel *self-efficacy* (X2), dan 0,900 untuk variabel Optimisme. Semua nilai Cronbach's Alpha yang ada memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Dapat disimpulkan bahwa variabel *social comparison*, *self-efficacy* dan optimisme tersebut dinyatakan reliabel.

3. Hasil Statistik Deskriptif Variabel

Tabel 3. Deskriptif Variabel

Variabel	N	Min	Max	Mean	Sd
<i>Social Comparison</i> (X1)	163	11	43	29,18	7,06
<i>Self-efficacy</i> (X2)	163	11	39	28,08	6,75
Optimisme (Y)	163	11	44	29,77	6,86

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh rata-rata skor *Social Comparison* sebesar 29,18 (SD = 7,06), *Self-Efficacy* sebesar 28,08 (SD = 6,75), dan Optimisme sebesar 29,77 (SD = 6,86). Ketiga variabel tersebut memiliki nilai rata-rata yang berada pada rentang tengah dari skor hipotetik (11–44), yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat *social comparison*, *self-efficacy*, dan optimisme pada *fresh graduate* di Kota Bandung berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa responden memiliki kecenderungan yang cukup seimbang dalam melakukan perbandingan sosial, memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan diri, serta menunjukkan tingkat optimisme yang relatif baik dalam menghadapi dunia kerja.

4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Hubungan Variabel	R	Sig. (2-tailed)	Kekuatan Hubungan
-------------------	---	-----------------	-------------------

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.13224>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

<i>Social Comparison</i> (X2)	–	0,643	<0,001	Positif , signifikan
Optimisme (Y)				
<i>Self-efficacy</i> (X2) - Optimisme (Y)		0,628	<0,001	Positif signifikan

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa *Social Comparison* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($r = 0,643$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin tinggi pula tingkat optimisme *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Selain itu, *Self-Efficacy* juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($r = 0,628$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi keyakinan *fresh graduate* terhadap kemampuan dirinya, semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki dalam menghadapi dunia kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan optimisme, sehingga semakin konstruktif *social comparison* yang dilakukan dan semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki, semakin optimis pula *fresh graduate* dalam menghadapi proses memasuki dunia kerja.

5. Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 4. Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	B	SE	β	t	Sig.
Konstanta	-1,374	1,656	-	-0,829	0,408
<i>Social Comparison</i> (X1)	0,540	0,043	0,556	12,572	<0,001
<i>Self-efficacy</i> (X2)	0,548	0,045	0,538	12,176	<0,001

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar -1,374 artinya, jika semua variabel independen memiliki nilai 0, maka tingkat optimisme *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja akan berada pada nilai tersebut. *Social Comparison*(X1) memiliki koefisien regresi positif ($b = 0,540$) dan berhubungan signifikan dengan optimisme ($p < 0,001 < 0,05$). *Self-efficacy* (X2) juga memiliki koefisien regresi positif ($b = 0,548$) dan berhubungan signifikan dengan optimisme ($p < 0,001 < 0,05$). Berdasarkan nilai Beta, *Social Comparison* ($\beta = 0,556$) memiliki kontribusi relatif sedikit lebih besar dibandingkan *Self-efficacy* ($\beta = 0,538$).

6. Uji F

Tabel 4. Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F hitung	Sig.
Regression	5.309,000	2	2.654,500	182,785	<0,001
Residual	2.323,602	160	14,523		
Total	7.632,601	162			

Hasil uji F (simultan) menunjukkan nilai F hitung sebesar 182,785 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *Social Comparison* (X1) dan *Self-Efficacy* (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Optimisme (Y) pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa *Social Comparison* dan *Self-Efficacy* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan optimisme dapat diterima.

7. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,834	0,696	0,692	3,811

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa *Social Comparison* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($r = 0,643$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin tinggi pula tingkat optimisme *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Selain itu, *Self-Efficacy* juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($r = 0,628$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi keyakinan *fresh graduate* terhadap kemampuan dirinya, semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki dalam menghadapi tantangan memasuki dunia kerja. Berdasarkan nilai koefisien korelasi, kedua variabel independen memiliki hubungan yang kuat dan

signifikan dengan optimisme, dengan *Social Comparison* menunjukkan kekuatan hubungan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan *Self-Efficacy*.

Pembahasan

1. Hubungan *Social Comparison* di Media Sosial dengan Optimisme Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment, ditemukan koefisien korelasi sebesar $r = 0,643$ dengan nilai signifikan $p < 0,001$ yang artinya menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dengan Tingkat kekuatan hubungan yang kuat antara *Social Comparison* media sosial dan optimisme dalam menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin banyak *fresh graduate* yang membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, semakin besar pula harapan mereka menghadapi dunia kerja. Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui dimensi *Social Comparison orientation* yang dikemukakan (Gibbons, F., & Buunk, B., 1999), yaitu *ability comparison* dan *opinion comparison*. Adalah kecenderungan seseorang untuk membandingkan kemampuan dan pencapaian mereka dengan orang lain, sedangkan *opinion comparison* adalah kecenderungan seseorang untuk membandingkan pandangan pendapat mereka dengan orang lain. Dalam konteks *Fresh graduate* membandingkan pencapaian teman sebaya yang sudah mendapatkan pekerjaan bisa menjadi sumber informasi tentang peluang karier, cara mencari kerja, dan standar kesuksesan. Hal ini bisa mendorong seseorang untuk mengenal diri sendiri lebih baik dan menentukan tujuan karier yang jelas. Secara teoritis, (Festinger, 1954) menjelaskan seseorang melakukan *Social Comparison* agar bisa mendapatkan informasi tentang kemampuan dan posisi dirinya sendiri, terutama ketika tidak ada standar objektif yang bisa digunakan untuk membandingkan diri. Proses itu juga membentuk optimisme menurut (Scheier, M. F., & Carver, C. S., 1985) sikap seseorang yang cenderung memperkirakan hasil di masa depan secara positif. Jadi, jika hasil perbandingan sosial dianggap sebagai cara untuk belajar dan termotivasi, seseorang akan lebih percaya bahwa dirinya bisa mencapai keberhasilan yang sama, sehingga harapan positif terhadap masa depan karier semakin meningkat. Temuan ini sejalan dengan (Jin, T., et al, 2024) yang menunjukkan bahwa *Social Comparison* menjadi salah satu mekanisme yang berkaitan dengan hubungan penggunaan media sosial dan kecemasan pekerjaan pada pemuda, serta penelitian (BPP Djaelani, RF Akbar, 2025) menunjukkan bahwa paparan konten media sosial bisa berkaitan dengan proses evaluasi diri melalui perbandingan sosial dalam konteks *body image* dan *beauty content creator*. Meskipun konteks penelitian tersebut berbeda, mekanisme evaluasi diri melalui paparan informasi sosial di media digital relevan untuk memahami bagaimana *fresh graduate* memaknai pencapaian teman sebaya. Dengan demikian, *Social Comparison* tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat menjadi sumber informasi dan motivasi apabila individu mampu menginterpretasikan pencapaian orang lain secara konstruktif. Berdasarkan uraian tersebut. Penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan positif signifikan antara variabel *Social Comparison* (X1) dan Optimisme (Y) dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Kota Bandung.

2. Hubungan *Self-efficacy* dengan Optimisme menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment, ditemukan koefisien korelasi sebesar $r = 0,628$ dengan nilai signifikan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan optimisme dalam menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin yakin *fresh graduate* pada kemampuan diri sendiri, maka semakin besar pula semangatnya dalam menghadapi tantangan dan kesempatan di dunia kerja. Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *self-efficacy* (Bandura, 1997), yang menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri mempengaruhi cara ia berpikir, memotivasi diri, menghadapi, kesulitan, serta tetap berusaha mencapai tujuan. Sementara itu (Scheier, M. F., & Carver, C. S., 1985) menjelaskan bahwa optimisme adalah sifat seseorang yang cenderung memiliki harapan baik terhadap hasil yang akan terjadi di masa depan. Bagi *Fresh graduate self-efficacy* bisa terlihat dari keyakinan bahwa dirinya bisa menyelesaikan tugas mencari kerja, menghadapi proses seleksi, mengatasi kegagalan, serta mendapatkan pekerjaan sesuai dengan tujuan karier. Temuan ini sejalan dengan (DA Putra dkk, 2023) menunjukkan hubungan *self-efficacy* dengan optimisme karier di kalangan mahasiswa Tingkat akhir, serta penelitian oleh (Guan, 2022) menekankan pentingnya kemampuan *Self-efficacy* dalam mencari pekerjaan serta hasil pencarian kerja yang dicapai oleh lulusan universitas. Selain itu, (DLR Futri, K Nuradina, 2025) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berhubungan dengan *self confidence* yang menunjukkan bahwa keyakinan pada kemampuan diri merupakan aspek penting dalam membentuk keyakinan positif seseorang. Juga menempatkan *self-efficacy* sebagai faktor yang relevan dengan kondisi mahasiswa Tingkat akhir Ketika menghadapi ketidakpastian masa depan. Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara *self-efficacy* dengan optimisme dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Kota Bandung.

3. Hubungan *Social Comparison* di Media sosial dan *Self-efficacy* secara simultan dengan Optimisme menghadapi dunia Kerja

Dari hasil analisis regresi linear berganda diperoleh nilai $R = 0,834$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan secara simultan antara *Social Comparison* di media sosial dan *self-efficacy* dengan optimisme menghadapi dunia kerja. Nilai $R = 0,696$ menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama mampu

menjelaskan 69,6% variasi optimisme *fresh graduate*, sedangkan 30,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Hasil uji F menunjukkan nilai $F = 182,785$ signifikan $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Social Comparison* di media sosial, *self-efficacy* dengan optimisme dalam menghadapi dunia kerja. Secara teoritis hubungan tersebut (Festinger, 1954) Teori Kognitif Sosial (Bandura, 1997), dan teori Optimisme (Scheier, M. F., & Carver, C. S., 1985) yang mengungkapkan bahwa optimisme adalah sikap seseorang yang cenderung memiliki harapan positif tentang hasil yang akan terjadi di masa depan. Dalam penelitian ini, *Social Comparison* berperan sebagai sumber informasi dari luar yang membantu lulusan baru menilai kemampuan dan pencapaian mereka, sementara *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Orang yang percaya diri tinggi biasanya melihat keberhasilan orang lain di media sosial sebagai inspirasi, pelajaran, dan motivasi, sehingga bisa tetap optimis mengenai masa depan karier mereka. Sementara itu, orang yang kurang percaya diri cenderung merasa keberhasilan orang lain sebagai ancaman atau bukti bahwa dirinya tidak mampu, yang bisa membuat semangatnya turun. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Jin, T., et al, 2024) yang menunjukkan relevansi *Social Comparison* dalam hubungan penggunaan media sosial dengan kondisi psikologis terkait pekerjaan, serta (Ahmad, B., & Nasir, N., 2022) yang menunjukkan keterkaitan efikasi diri dengan optimisme karier. Temuan (Mukaromah, U. L., & Sastri, P. D, 2025) mengenai peran *self-efficacy* dalam kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir juga memperkuat pentingnya faktor internal dalam menghadapi ketidakpastian masa depan, sedangkan penelitian (Shen, 2025) memberikan gambaran bahwa paparan konten media sosial dapat berkaitan dengan evaluasi diri melalui proses perbandingan sosial. Dengan demikian, optimisme *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor sosial-digital berupa *Social Comparison* dan faktor internal berupa *self-efficacy*. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Social Comparison* di Media Sosial dan *Self-Efficacy* secara simultan dengan Optimisme Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh graduate* di Kota Bandung.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Social Comparison* di media sosial, *Self-efficacy* serta Optimisme dalam menghadapi dunia kerja bagi lulusan di Kota Bandung terdapat hubungan antar variabel tersebut. *Social Comparison* melalui media sosial bisa menjadi cara bagi seseorang untuk menilai kemampuan dan pencapaian diri dibandingkan dengan orang lain, dan bisa menjadi sumber informasi, inspirasi, serta motivasi jika dipahami secara konstruktif. *Self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan sendiri, yang bisa membantu *Fresh graduate* menghadapi berbagai tantangan, tetap semangat. Ketika menghadapi hambatan, serta membentuk pandangan yang lebih positif tentang peluang dan masa depan. Kedua aspek ini bisa membantu menjelaskan *fresh graduate* melakukan evaluasi. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar *fresh graduate* menggunakan media sosial secara lebih bijak dengan menjadikannya sebagai sarana memperoleh informasi, inspirasi, serta pembelajaran, bukan hanya sebagai media untuk membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Selain itu, *fresh graduate* juga perlu mengembangkan *self-efficacy* melalui peningkatan kompetensi, mengikuti pelatihan, memperluas pengalaman organisasi maupun magang, serta menetapkan tujuan karier yang realistis agar memiliki keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi proses pencarian kerja. Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menyelenggarakan program pengembangan karier, pelatihan peningkatan *self-efficacy*, dan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara adaptif.

Daftar Pustaka

- Ahmad, B., & Nasir, N. (2022). Choose to be Optimistic, it Feels Better! The Role of Career Decision-making Self-efficacy on the Relationship between Boundaryless Career Orientation and Career Optimism. *South Asian Journal of Human Resources Management*, 10, 9 - 35. <https://doi.org/10.1177/23220937221090413>.
- Akkaya, M. İ., & Akçay, F. G. (2025). Perceived Control and Career Decision-Making Self-Efficacy as Predictors of Career Optimism among University Students. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.32329/uad.1618222>.
- Almailabi BS, Buunk AP. (u.d.). Psychometric validation and cross-language invariance of the Arabic INCOM short form using PLS-SEM. *Frontiers in Psychology*. 2026;17. doi:10.3389/fpsyg.2026.1801103 .
- Bandung, B. P. (2025). Keadaan Ketenagakerjaan Kota Bandung Agustus 2025. *Badan Pusat Statistik*. Hämtat från https://bandungkota.bps.go.id?utm_source=com.
- Bandung, B. P. (2025). Keadaan Ketenagakerjaan Kota Bandung Agustus 2025. *Badan Pusat Statistik*. Hämtat från https://bandungkota.bps.go.id?utm_source=chatgpt.com.
- Bandura, A. (1997). *Download Self Efficacy The Exercise Of Control Albert Bandura*.
- BPP Djaelani, RF Akbar. (2025). Pengaruh Social Comparison dan Perfectionism terhadap Body Image pada Beauty Content Creator di Komunitas Kecantikan@ beautychannel. id. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*.
- Çarkıt, E. (2025). A Social Cognitive Lens on Employment Anxiety and Career Optimism in the Transition from School to Work. . *The Career Development Quarterly*. <https://doi.org/10.1002/cdq.70000>.
- DA Putra dkk. (2023). Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jiwa Jurnal Psikologi* <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9933>.
- DLR Futri, K Nuradina. (2025). Hubungan Self Concept Akademik & Self Efficacy terhadap Self Confidence dalam Proses Pembelajaran pada Siswa Kelas 10 SMA X Kota Bandung. *Indonesian Research Journal on Education*.

- Ekanesia, P. (2022). The career self-efficacy training towards increasing career maturity of slow learner students. *Journal of Business and Management Inaba* <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.124>.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Gibbons, F., & Buunk, B. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation.. *Journal of personality and social psychology*, 76 1, 129-42 . <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>.
- Guan, (2022). Role of perceived events in university graduates' job search self-efficacy and success. *Journal of Vocational Behavior*, 103741 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103741>.
- Guan, Y. Z. (2022). Role of perceived events in university graduates' job search self-efficacy and success. *Journal of Vocational Behavior*.
- Jin, T., et al. (2024). Effects of social media use on employment anxiety among Chinese youth: the roles of upward social comparison, online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398801>.
- Li, F., et al. (2025). The effect of social media use on employment anxiety of college students: the mediating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1477306>.
- McComb, C. A., et al. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. . *Media Psychology*, 26, 612 - 635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>.
- McComb, C. A., Vanman, E., & Tobin, S. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. . *Media Psychology*, 26, 612 - 635.
- Mowbray, J., & Hall, H. (2020). Using social media during job search: The case of 16–24 year olds in Scotland. . *Journal of Information Science*, 47, 535 - 550. <https://doi.org/10.1177/0165551520927657>.
- Mukaromah, U. L., & Sastri, P. D. (2025). The Role of Future Anxiety and Self-Efficacy on Final-Year Students' Psychological Well-Being. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(7).
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. . (2005). The Career Futures Inventory: A Measure of Career-Related Adaptability and Optimism. *Journal of Career Assessment*, 13, 24 - 3. <https://doi.org/10.1177/1069072704270271>.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247 DOI artikel: 10.1037/0278-6133.4.3.219.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale (GSE). Outcomes measurement tool: attitudes & feelings - self-efficacy..
- Shen, Y. (2025). Social Comparison on Social Media and Its Impact on Self-Esteem, Appearance Anxiety, and Career Worry. *Communications in Humanities Research*. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.ht29807>.
- Sholikah, M., et al. (u.d.). Self-Efficacy and Student Achievement for Enhancing Career Readiness: The Mediation of Career Maturity. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. <https://doi.org/10.21831/jptk.v27i1.35657>.
- Ahmad, B., & Nasir, N. (2022). Choose to be Optimistic, it Feels Better! The Role of Career Decision-making Self-efficacy on the Relationship between Boundaryless Career Orientation and Career Optimism. *South Asian Journal of Human Resources Management*, 10, 9 - 35. <https://doi.org/10.1177/23220937221090413>.
- Akkaya, M. İ., & Akçay, F. G. (2025). Perceived Control and Career Decision-Making Self-Efficacy as Predictors of Career Optimism among University Students. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.32329/uad.1618222>.
- Almailabi BS, Buunk AP. (n.d.). Psychometric validation and cross-language invariance of the Arabic INCOM short form using PLS-SEM. *Frontiers in Psychology*. 2026;17. doi:10.3389/fpsyg.2026.1801103 .
- Bandung, B. P. (2025). *Kedaaan Ketenagakerjaan Kota Bandung Agustus 2025*. Badan Pusat Statistik. Retrieved from https://bandungkota.bps.go.id?utm_source=com.
- Bandung, B. P. (2025). *Kedaaan Ketenagakerjaan Kota Bandung Agustus 2025*. Badan Pusat Statistik. Retrieved from https://bandungkota.bps.go.id?utm_source=chatgpt.com.
- Bandura, A. (1997). *Download Self Efficacy The Exercise Of Control Albert Bandura*.
- BPP Djaelani, RF Akbar. (2025). Pengaruh Social Comparison dan Perfectionism terhadap Body Image pada Beauty Content Creator di Komunitas Kecantikan@ beautychannel. id. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*.
- Çarkıt, E. (2025). A Social Cognitive Lens on Employment Anxiety and Career Optimism in the Transition from School to Work. . *The Career Development Quarterly*. <https://doi.org/10.1002/cdq.70000>.
- DA Putra dkk. (2023). Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jiwa Jurnal Psikologi* <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9933>.
- DLR Putri, K Nuradina. (2025). Hubungan Self Concept Akademik & Self Efficacy terhadap Self Confidence dalam Proses Pembelajaran pada Siswa Kelas 10 SMA X Kota Bandung. *Indonesian Research Journal on Education*.
- Ekanesia, P. (2022). The career self-efficacy training towards increasing career maturity of slow learner students. *Journal of Business and Management Inaba* <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.124>.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Gibbons, F., & Buunk, B. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation.. *Journal of personality and social psychology*, 76 1, 129-42 . <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>.
- Guan, Y. Z. (2022). Role of perceived events in university graduates' job search self-efficacy and success. *Journal of Vocational Behavior*.
- Jin, T., et al. (2024). Effects of social media use on employment anxiety among Chinese youth: the roles of upward social comparison, online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398801>.
- Li, F., et al. (2025). The effect of social media use on employment anxiety of college students: the mediating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1477306>.
- McComb, C. A., et al. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. . *Media Psychology*, 26, 612 - 635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>.
- Mowbray, J., & Hall, H. (2020). Using social media during job search: The case of 16–24 year olds in Scotland. . *Journal of Information Science*, 47, 535 - 550. <https://doi.org/10.1177/0165551520927657>.
- Mukaromah, U. L., & Sastri, P. D. (2025). The Role of Future Anxiety and Self-Efficacy on Final-Year Students' Psychological Well-Being. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(7).
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. . (2005). The Career Futures Inventory: A Measure of Career-Related Adaptability and Optimism. *Journal of Career Assessment*, 13, 24 - 3. <https://doi.org/10.1177/1069072704270271>.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247 DOI artikel: 10.1037/0278-6133.4.3.219.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale (GSE). Outcomes measurement tool: attitudes & feelings - self-efficacy..
- Shen, Y. (2025). Social Comparison on Social Media and Its Impact on Self-Esteem, Appearance Anxiety, and Career Worry. *Communications in Humanities Research*. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.ht29807>.
- Sholikah, M., et al. (n.d.). Self-Efficacy and Student Achievement for Enhancing Career Readiness: The Mediation of Career Maturity. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. <https://doi.org/10.21831/jptk.v27i1.35657>.

Y Guan dkk. (2022). Role of perceived events in university graduates' job search self-efficacy and success. *Journal of Vocational Behavior*, 103741 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103741>.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi terbaru). Alfabeta

Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (Edisi revisi). Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-5). Pustaka Pelajar.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2026). Survei Profil Internet Indonesia 2026. APJII <https://survei.apjii.or.id/>.

Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.