



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Eksplorasi Fenomena *Decision Fatigue* pada *Fresh Graduate*

### *Exploring the Decision Fatigue Phenomenon in Fresh Graduates*

Andi Nadia Qarirah Rafifah Alisyahbana<sup>1\*</sup>, Abiyu Arib Mahiyuddin<sup>2</sup>, Abd. Rahim Hatala<sup>3</sup>, Haerani Nur<sup>4</sup>, Kurniati Zainuddin<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding Author: qarirahalisyahbana@gmail.com

#### Artikel Penelitian

##### Article History:

Received: 28 Nov, 2024

Revised: 7 Dec, 2024

Accepted: 19 Dec, 2024

##### Kata Kunci:

Fresh Graduate;  
Pengambilan Keputusan  
Karier;  
Transisi Karier

##### Keywords:

Career Transition;  
Career Decision Making;  
Fresh Graduate

DOI: 10.56338/jks.v7i12.6616

#### ABSTRAK

Penurunan kemampuan dalam membuat keputusan atau *decision fatigue* menjadi fenomena di kalangan *fresh graduate* yang memasuki dunia kerja. Ketidakmampuan untuk membuat keputusan secara efektif dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penyebab, dampak, dan cara *fresh graduate* mengatasi *decision fatigue* dalam konteks kehidupan setelah kelulusan dan transisi karier. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman *fresh graduate* dalam mengalami *decision fatigue*. Penelitian mengumpulkan data dari 3 responden yang merupakan sarjana *fresh graduate* berusia 21-24 tahun, yang telah menghadapi keputusan penting terkait pekerjaan atau pendidikan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan analisis dokumen pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *decision fatigue* pada *fresh graduate* hadir akibat pengambilan keputusan yang terus-menerus, yang mengakibatkan kelelahan mental, emosional, dan fisik. Dampaknya meliputi penurunan kualitas keputusan, kecenderungan impulsif, dan penghindaran keputusan. Untuk mengatasinya, terdapat strategi seperti mengatur rutinitas, mencari dukungan sosial, melakukan refleksi, serta beristirahat atau melakukan aktivitas menyenangkan. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pendidik dan perusahaan dalam merancang program orientasi dan dukungan yang efektif untuk membantu *fresh graduate* mengatasi *decision fatigue* dan membuat keputusan karier yang lebih optimal.

#### ABSTRACT

*Decision fatigue* is a phenomenon observed among recent graduates entering the workforce. The inability to make decisions effectively can impact both psychological and professional well-being. This study aims to explore the causes, effects, and coping mechanisms of *decision fatigue* among recent graduates in the context of life after graduation and career transitions. This qualitative research employs a phenomenological approach to deeply explore the experiences of recent graduates experiencing *decision fatigue*. Data was collected from three respondents aged 21-24 who had faced significant decisions related to their careers or education. The data collection methods included semi-structured interviews, observations, and analysis of personal documents. The findings reveal that *decision fatigue* in recent graduates arises from continuous decision-making, leading to mental, emotional, and physical exhaustion. Its impacts include a decline in decision quality, impulsive tendencies, and decision avoidance. Strategies for coping include establishing routines, seeking social support, engaging in reflection, and taking breaks or participating in enjoyable activities. This study provides valuable insights for educators and organizations in designing effective orientation programs and support systems to help recent graduates overcome *decision fatigue* and make more optimal career decisions.

## PENDAHULUAN

Istilah *fresh graduate* mulai populer seiring dengan berkembangnya sistem pendidikan tinggi yang diikuti dengan meningkatnya persaingan ketat di pasar tenaga kerja (Lauder & Mayhew, 2020). *Fresh graduate* digunakan untuk merujuk individu yang baru saja menyelesaikan pendidikan formal, seperti gelar sarjana dan belum memiliki pengalaman kerja profesional (Syifa'unnisa & Hermansah, 2022). Hal ini menggambarkan *fresh graduate* berada pada periode masa transisi dari dunia akademik ke dunia kerja yang kompetitif pasar kerja (Chan, 2021). Survei yang dilakukan *National Association of Colleges and Employers* (NACE) (2015) menunjukkan rata-rata *fresh graduate* secara global

melamar ke 12–15 perusahaan dalam enam bulan pertama setelah lulus.

Lauder dan Mayhew (2020) menyebutkan tantangan ketidakpastian karier dan sulitnya menentukan pilihan karier sebagai tantangan utama yang umumnya dialami oleh *fresh graduate*. Koçak (2021) menambahkan pengaruh faktor eksternal seperti ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial untuk segera mencapai kondisi yang stabil. Tantangan ini memunculkan perasaan bingung dan ketidakpastian dalam menentukan jalur karier yang baik. *Fresh graduate* harus menentukan jalur tertentu untuk dijalani demi mencapai tujuan tertentu, seperti memilih pekerjaan pertama hingga melanjutkan pendidikan. Tuntutan untuk membuat keputusan besar ini dapat membebani sebagian besar *fresh graduate*. Lent dan Brown (2020) menjelaskan bahwa pilihan-pilihan besar yang dihadapi *fresh graduate* memerlukan pertimbangan matang, yang bisa memicu perasaan cemas hingga lelah dalam membuat keputusan.

Perasaan lelah dalam mengambil keputusan yang dialami *fresh graduate* ini telah dikonsepsikan sebagai kondisi kelelahan pengambilan keputusan. Konsep tersebut muncul dari *Strength Model of Self-Control* yang dikembangkan oleh Baumeister dkk (1998). Istilah *decision fatigue* digunakan untuk menjelaskan kapasitas terbatas manusia untuk mengatur perilakunya sendiri. Ketika individu terlibat secara terus menerus dalam proses kognitif dalam membuat keputusan, individu akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi fungsi eksekutif dan regulasi emosi, yang dikenal sebagai *ego depletion*. Manifestasi dari kondisi *ego depletion* ini mempengaruhi kemampuan untuk membuat keputusan yang rasional dan efektif (Inzlicht & Schemeichel, 2012).

Pignatiello dkk (2021) menjelaskan bahwa kondisi *decision fatigue* akan ditunjukkan dengan perilaku pasif dalam pengambilan keputusan, pemilihan opsi, dan rentan terhadap tindakan impulsif. Perilaku-perilaku tersebut diikuti dengan penurunan fungsi kognitif, utamanya dalam eksekusi dan penalaran sehingga cenderung menggunakan jalan pintas yang dapat mengarah pada keputusan yang kurang optimal (Vohs dkk, 2008) Individu yang mengalami kelelahan dalam mengambil keputusan juga akan menunjukkan gejala fisik seperti penurunan daya tahan dan kapasitas untuk menahan ketahanan fisik.

Fenomena *decision fatigue* dijelaskan Sweller (1988) melalui kerangka teori *Cognitive Load Theory*, dimana beban kognitif yang berlebihan dapat mengganggu proses pembelajaran dan pengambilan keputusan individu. Dalam konteks *fresh graduates*, banyaknya pilihan karier dan informasi kompleks yang dipikirkan *fresh graduate* dapat menciptakan beban kognitif yang tinggi sehingga mengganggu proses berpikir dan berkontribusi pada *decision fatigue*. Konsep tersebut sejalan dengan hasil penelitian Han (2023) bahwa banyaknya pilihan yang harus diambil oleh *fresh graduate*, mulai dari pilihan pekerjaan, karier, hingga kehidupan pribadi, dapat menyebabkan proses kognitif yang berulang dalam proses memilihnya. Proses membuat keputusan yang berulang-ulang menyebabkan stres dan kecemasan berlebihan, yang jika disesuaikan dengan konteks pembahasan saat ini, stres dan kecemasan yang berlebihan adalah faktor hadirnya kondisi *decision fatigue*.

Pembahasan *decision fatigue* pada konteks *fresh graduate* dapat menjadi fokus penelitian karena mengingat kemungkinan dampak terhadap *fresh graduate* yang berada pada periode transisi penting. Jika berdasarkan pada penjelasan Vohs et al. (2008), *fresh graduate* yang mengalami *decision fatigue* mungkin akan mengalami penurunan pembuatan keputusan yang rasional dan efektif. Karena, *decision fatigue* mendorong individu yang mengalaminya untuk memilih opsi yang paling mudah, meskipun pilihan tersebut mungkin bukan yang terbaik dalam jangka panjang. Selain itu, *fresh graduate* akan cenderung menghindari pengambilan keputusan sama sekali, yang bisa menyebabkan penundaan atau bahkan ketidakmampuan untuk bertindak secara efektif

Dinamika *decision fatigue* pada *fresh graduate* sebenarnya juga bisa ditunjang dengan menggunakan hasil eksplorasi penelitian-penelitian *decision fatigue* sebelumnya, namun dalam konteks yang berbeda. Seperti penelitian Persson dkk (2019) pada konteks profesi ahli beda menunjukkan penurunan angka jadwal operasi saat shift kerja telah panjang, lalu penelitian Trinh dkk (2021) menunjukkan bahwa dokter cenderung memberikan lebih sedikit resep antibiotik menjelang akhir

waktu kerja. Penelitian berbeda pada mahasiswa oleh Werma (2024) yang menjelaskan bahwa kelelahan yang dirasakan mahasiswa berkorelasi positif pada kemampuan mahasiswa tersebut untuk membuat keputusan yang efektif. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelelahan dalam membuat keputusan bisa memengaruhi kualitas keputusan, mulai dari konteks pelajar hingga bahkan profesi yang membutuhkan ketelitian tinggi. Sehingga, fenomena pada konteks *fresh graduate* penting karena tuntutan untuk membuat keputusan besar hidup seperti karier dan pendidikan.

Meskipun *decision fatigue* telah banyak diteliti dalam konteks berbeda, masih sangat sedikit penelitian yang menggali bagaimana fenomena ini dialami oleh *fresh graduate*. Literatur yang telah ada sebelumnya lebih banyak berfokus pada keputusan yang diambil oleh konteks lain seperti pelajar dan profesional, padahal pengalaman individu pada transisi ke dunia kerja dan kehidupan dewasa juga penting untuk dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memfokuskan pada *decision fatigue* yang dialami oleh *fresh graduate*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *fresh graduates* dalam menghadapi tantangan selama masa transisi, serta untuk memahami bentuk *decision fatigue*, termasuk pengaruhnya terhadap kualitas keputusan dan strategi yang digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Creswell (2007) menjelaskan bahwa pendekatan fenomenologi adalah rancangan penelitian kualitatif yang bertujuan menggali fenomena berdasarkan sudut pandang responden yang mengalaminya secara langsung. Sehingga penelitian ini memilih pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif responden terkait fenomena *decision fatigue*. Fokus penelitian adalah mengeksplorasi tantangan, bentuk, dampak, dan strategi mengatasi yang berdasarkan sudut pandang langsung responden yang mengalaminya.

Responden penelitian adalah tiga orang sarjana *fresh graduate* yang berada pada rentang usia 21-25 tahun yang memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan. Kriteria responden adalah berstatus telah lulus dari pendidikan tinggi tingkat sarjana dalam kurun waktu 0–2 tahun setelah kelulusan dan telah menghadapi keputusan penting, seperti memilih pekerjaan atau melanjutkan pendidikan. Responden ini didapatkan melalui teknik *purposive sampling*, di mana responden dipilih berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian (Mulyatiningsih, 2011).

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa panduan wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, dan dokumen pribadi responden. Instrumen ini didasarkan pada penjelasan Creswell (2007), dimana panduan wawancara dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman responden dalam mengambil keputusan, sedangkan lembar observasi digunakan untuk mencatat perilaku dan aktivitas yang relevan, dan dokumen pribadi dianalisis sebagai data pendukung.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Prosedur penelitian pertama adalah wawancara semi-terstruktur dilakukan secara tatap muka untuk mendapatkan data mendalam dari responden. Selanjutnya, observasi digunakan untuk mencatat perilaku responden dalam konteks pengambilan keputusan. Ketiga, dokumen pribadi yang relevan dikumpulkan dan dianalisis untuk memberikan konteks tambahan.

Metode analisis data mengikuti langkah-langkah fenomenologi yang diadaptasi dari Creswell (2007). Proses dimulai dengan mendeskripsikan pengalaman responden secara mendetail. Selanjutnya, pada tahap *horizontalization*, pernyataan penting dari responden dicatat dan dianalisis. Tahap berikutnya adalah *cluster of meaning*, di mana pernyataan tersebut dikelompokkan ke dalam tema utama yang relevan. Setelah itu, dilakukan deskripsi esensi untuk memahami makna mendalam dari pengalaman responden, dan tahap akhir melibatkan penarikan kesimpulan berdasarkan data. Keabsahan data yang telah dianalisis dijamin melalui teknik *peer review*, di mana hasil analisis diperiksa dan didiskusikan bersama rekan peneliti untuk memastikan keakuratan dan validitas temuan (Creswell, 2007).

## HASIL

Hasil penelitian ini berfokus pada kelelahan pengambilan keputusan karier yang dihadapi oleh *fresh graduate* dalam proses transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Responden dalam penelitian ini adalah sarjana *fresh graduate* yang sedang berada dalam fase transisi dan mempertimbangkan pilihan karier. Responden terdiri dari 3 orang *fresh graduate* yang masing-masing berusia 21, 23, 24 tahun, dan berasal dari beberapa latar belakang bidang pendidikan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan masing-masing responden secara terpisah, yang berlangsung di kediaman responden dan tempat yang disepakati bersama.

Hasil penelitian mengidentifikasi beberapa tema utama terkait fenomena *decision fatigue* pada sarjana lulusan baru, yaitu tantangan utama dalam pengambilan keputusan karier, bentuk *decision fatigue*, dampak *decision fatigue* terhadap kualitas keputusan, serta strategi untuk mengatasi *decision fatigue*. Berikut adalah penjelasan mengenai temuan utama dari hasil wawancara yang mencakup tema-tema dalam menggambarkan fenomena *decision fatigue* yang dialami oleh sarjana lulusan baru dalam proses pengambilan keputusan karier.

### Tantangan Utama dalam Pengambilan Keputusan Karier

Hasil wawancara menunjukkan tantangan utama yang dihadapi oleh seluruh responden dalam pengambilan keputusan karier mencakup kebingungan, ketidakpastian, beban emosional, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Semua responden sepakat bahwa salah satu tantangan utama dalam proses transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja adalah kebingungan dan ketidakpastian mengenai langkah-langkah selanjutnya. Responden 1 mengungkapkan bahwa setelah lulus, responden merasa kehilangan rutinitas yang selama ini terbentuk selama masa kuliah, yang menambah kebingungannya dalam menentukan langkah karier berikutnya. Responden 2 yang juga menyatakan perasaan bingung bagaimana mengarahkan minat yang dimiliki menjadi pilihan karier yang jelas. Responden 3 menambahkan bahwa kebingungan ini juga muncul dari dilema antara melanjutkan pendidikan atau langsung terjun ke dunia kerja.

Beban emosional merupakan tantangan besar lain yang dihadapi oleh responden 1 dan 3 adalah tekanan harapan orang tua dan lingkungan sosial untuk segera sukses setelah lulus. Responden 1 menyoroti bahwa harapan keluarga untuk mencapai kesuksesan dalam waktu cepat memberikan tekanan tambahan yang memperumit pengambilan keputusan responden. Responden 3 juga merasakan dilema besar antara memenuhi harapan keluarga untuk segera bekerja dan memenuhi kebutuhan pribadi dalam menentukan jalur karier. Tekanan eksternal ini membuat keterpaksaan untuk memilih pekerjaan atau jalur karier yang mungkin tidak sesuai dengan minat atau keahlian responden, hanya demi memenuhi harapan orang lain.

Seluruh responden juga menghadapi tantangan minimnya pengalaman kerja. Responden 2 mencatat bahwa banyak lowongan pekerjaan yang memerlukan pengalaman satu tahun atau lebih, sementara responden sering kali belum memiliki pengalaman praktis yang memadai. Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam melamar pekerjaan yang sesuai dengan kualifikasi yang dimiliki. Hal ini mendorong responden mengalami tantangan perbedaan ekspektasi yang ada dan kenyataan di dunia kerja. Responden 2 mengungkapkan bahwa teori yang responden pelajari di kampus sering kali tidak sepenuhnya sesuai dengan realitas yang responden temui di tempat kerja. Situasi ini menciptakan kecemasan dan kebingungan lebih lanjut dalam pengambilan keputusan karier karena responden merasa harus beradaptasi dengan lingkungan yang sangat berbeda dari yang dibayangkan.

Selain itu, Responden 1 menyatakan tantangan dalam mengatur prioritas dan rutinitas sehari-hari. Masa transisi yang dijalani sangat signifikan dan sering kali mengarah pada kebingungannya dalam menentukan langkah yang harus diambil dalam menentukan karier. Perubahan rutinitas ini membuat responden kesulitan mengatur waktu dan energi dalam proses pengambilan keputusan.

### **Bentuk *Decision Fatigue***

Hasil wawancara menunjukkan bahwa bentuk kelelahan pengambilan keputusan yang dialami oleh ketiga responden dalam aspek psikologis, perilaku, kognitif, hingga fisiologis. Proses pengambilan keputusan yang terus-menerus, terutama dalam menentukan karier setelah lulus, menyebabkan kelelahan mental yang signifikan. Seluruh responden merasa lelah karena banyaknya keputusan yang harus diambil dalam waktu singkat, mengganggu konsentrasi dan fokus. Responden juga merasakan rasa bosan. Selain itu, ada juga kelelahan emosional seperti penurunan rasa percaya diri dan motivasi. Tekanan dari harapan keluarga dan ekspektasi sosial juga menambah beban, membuat responden merasa tertekan dan kesulitan untuk tetap fokus.

Kelelahan psikologi juga berhubungan langsung pada perilaku responden. Responden 1 mengatakan bahwa rasa lelah membuatnya melakukan prokrastinasi. Responden sering kali merasa terlalu terbebani untuk membuat keputusan yang penting, sehingga menunda-nunda pengambilan keputusan tersebut. Dampaknya adalah berkurangnya produktivitas dan peluang yang hilang, yang semakin memperburuk perasaan ketidakpastian dan kebingungannya. Hal ini juga diakui oleh dua responden lainnya, yang menambahkan bahwa ada kecenderungan untuk menghindari situasi yang memerlukan keputusan. Penghindaran ini merupakan respons untuk mengurangi stres dan tekanan yang ditimbulkan oleh banyaknya pilihan yang harus dihadapi, namun, dalam jangka panjang.

Semua responden mengungkapkan kebingungan dan kesulitan dalam mengelola pilihan karier yang banyak, yang menguras kapasitas kognitifnya. Responden merasa tertekan oleh banyaknya faktor yang harus dipertimbangkan, seperti keinginan pribadi, harapan keluarga, dan kondisi pasar kerja. Hal ini menyebabkan kelelahan untuk berpikir yang berdampak ketidakmampuan berpikir jernih dan munculnya beberapa pikiran irasional seperti kejadian yang menyakitkan atau menyeramkan. Responden juga merasa kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi, yang membuat responden terjebak dalam siklus penundaan pengambilan keputusan. Selain itu, gangguan dalam pemrosesan informasi terjadi ketika responden terus-menerus dihadapkan pada pilihan yang sama tanpa cukup waktu untuk beristirahat.

Selain dampak psikologis, kelelahan fisik juga dilaporkan oleh seluruh responden. Responden 1 merasakan gangguan tidur yang mengganggu kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi saat membuat keputusan. Responden 2 menambahkan bahwa kelelahan fisik juga muncul akibat stres yang berkepanjangan. Ketika responden merasa tertekan dan terus-menerus fokus pada keputusan karier, responden sering kali mengabaikan kebutuhan fisik responden, seperti makan dengan teratur atau cukup tidur. Hal ini mengurangi energi responden dan memengaruhi kapasitas responden untuk membuat keputusan yang tepat. Responden 3 juga melaporkan bahwa stres berat dapat menyebabkan gangguan fisik, seperti sakit kepala atau demam, yang menjadi indikator jelas dari kelelahan fisik yang dialami.

### **Dampak *Decision Fatigue* terhadap Kualitas Keputusan**

Hasil wawancara mengidentifikasi berbagai dampak dari *decision fatigue* terhadap kualitas keputusan yang dibuat oleh ketiga responden. Secara umum, dampak ini mencakup pengambilan keputusan yang kurang optimal, keputusan yang bersifat impulsif, dan penurunan kepercayaan diri dalam memilih jalur karier. Salah satu dampak utama yang ditemukan adalah kecenderungan untuk mengambil keputusan yang kurang optimal. Responden 1 menyebutkan bahwa cenderung lebih fokus pada upaya untuk mengurangi tekanan dan stres, sehingga membuat keputusan yang tidak sepenuhnya mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap karier. Seluruh responden juga melaporkan pengambilan keputusan secara impulsif yang tidak mempertimbangkan aspek seperti minat pribadi, tujuan jangka panjang, atau potensi perkembangan karier. Sebagai contoh, responden menerima tawaran pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat atau harapan responden, hanya untuk meredakan tekanan dan merasa segera keluar dari situasi ketidakpastian.

Responden 2 dan 3 mencatat bahwa kelelahan menyebabkan perasaan ragu-ragu dan tidak

yakin terhadap pilihan responden. Kelelahan ini membuat responden cenderung meragukan kemampuannya untuk membuat keputusan yang tepat, yang pada gilirannya mengarah pada pengambilan keputusan yang kurang optimal. Keputusan yang tidak berdasar pada pertimbangan matang, bahkan dapat menyebabkan lulusan menghindari pengambilan keputusan sama sekali. Responden 1 juga menambahkan bahwa ketika merasa lelah, keputusan diambil secara terburu-buru dan tanpa menganalisis potensi risiko atau manfaat yang mungkin terjadi di masa depan.

Selain keputusan yang impulsif, responden 3 menyoroti adanya ketidakonsistenan dalam keputusan yang diambil ketika lulusan mengalami kelelahan. Dalam situasi seperti ini, responden membuat keputusan yang berubah-ubah, seperti mengganti pilihan karier setelah menerima tekanan dari lingkungan atau setelah merasa lelah dengan proses pengambilan keputusan yang panjang. Keputusan yang tidak konsisten ini menunjukkan ketidakmampuan untuk mempertimbangkan pilihan secara objektif, yang bisa berisiko menurunkan kualitas keputusan secara keseluruhan.

### Strategi untuk Mengatasi *Decision Fatigue*

Hasil penelitian ini mengungkapkan berbagai strategi yang diterapkan oleh responden untuk mengatasi *decision fatigue*. Responden 1 dan Responden 2 mengatur rutinitas harian dan membuat jadwal realistis yang bisa mengurangi kebingungan untuk melangkah dan meningkatkan fokus. Responden merasa lebih terorganisir dan siap dalam mengambil keputusan tanpa merasa terbebani. Selain menetapkan prioritas jadwal, seluruh responden juga menyebutkan penetapan prioritas pilihan karier seperti menetapkan standar yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi. Strategi ini membuat responden merasa lebih mudah membuat keputusan yang tepat dan mengurangi beban mental.

Selain itu, dukungan sosial juga diakui semua responden sebagai strategi. Seluruh responden mencari dukungan dalam belum bercerita dengan teman, keluarga, atau mentor. Responden kemudian mendapat perspektif yang membantu dalam membuat keputusan. Dukungan ini membantu mengurangi rasa kesepian, mengurangi kecemasan, dan memperkaya pandangan responden tentang pilihan karier yang dihadapi.

Responden 2 dan 3 melakukan refleksi terhadap keputusan-keputusan yang diambil sebelumnya adalah cara penting bagi responden untuk belajar dan memahami pola keputusan responden. Refleksi ini membantu responden untuk lebih mengenal tujuan dan minat karier responden, sehingga keputusan yang diambil lebih tepat dan sesuai dengan aspirasi pribadi. Responden 1 dan 3 juga menekankan pentingnya istirahat untuk mengembalikan energi mental. Dengan beristirahat atau berfokus pada aktivitas menyenangkan, responden dapat meredakan stres dan lebih siap untuk membuat keputusan dengan lebih tenang.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Fokus Penelitian	Temuan Utama
<b>Tantangan Utama dalam Pengambilan Keputusan Karier</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebingungan dan ketidakpastian tentang langkah selanjutnya setelah lulus.</li> <li>2. Beban emosional seperti tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial untuk segera sukses.</li> <li>3. Minimnya pengalaman kerja yang membatasi pilihan.</li> <li>4. Dilema antara melanjutkan pendidikan atau bekerja.</li> <li>5. Kesulitan mengatur prioritas dan rutinitas sehari-hari.</li> </ol>

---

<b>Bentuk <i>Decision Fatigue</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelelahan psikologis: gangguan konsentrasi hingga penurunan motivasi.</li> <li>2. Kelelahan perilaku: kecenderungan menghindari pengambilan keputusan penting dan prokrastinasi</li> <li>3. Kelelahan kognitif: kebingungan, kesulitan berpikir jernih, dan fokus terganggu.</li> <li>4. Kelelahan fisik: gangguan tidur, sakit kepala, dan penurunan energi.</li> </ol>
<b>Dampak <i>Decision Fatigue</i> terhadap Kualitas Keputusan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengambilan keputusan yang kurang optimal dan impulsif.</li> <li>2. Ragu-ragu dan merasa tidak yakin dalam memilih jalur karier.</li> <li>3. Keputusan yang berubah-ubah atau tidak konsisten.</li> <li>4. Keputusan yang dibuat terburu-buru tanpa analisis mendalam.</li> </ol>
<b>Strategi untuk Mengatasi <i>Decision Fatigue</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur rutinitas harian dan menetapkan jadwal realistis untuk meningkatkan fokus.</li> <li>2. Menetapkan prioritas berdasarkan nilai dan tujuan pribadi.</li> <li>3. Mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau mentor.</li> <li>4. Melakukan refleksi terhadap keputusan sebelumnya.</li> <li>5. Istirahat untuk meredakan stres dan mengembalikan energi mental.</li> </ol>

---

Tabel ini menunjukkan temuan utama dalam fenomena *decision fatigue* pada *fresh graduate*. *Fresh graduate* menghadapi berbagai tantangan utama dalam pengambilan keputusan karier meliputi kebingungan dan ketidakpastian mengenai langkah karier selanjutnya, beban emosional akibat tekanan dari harapan keluarga dan lingkungan sosial, serta minimnya pengalaman kerja yang relevan. *Fresh graduate* juga kesulitan dalam mengatur prioritas dan rutinitas sehari-hari dalam masa transisi ini.

*Decision fatigue* muncul sebagai dampak dari proses pengambilan keputusan yang terus-menerus, dengan kelelahan mental, emosional, perilaku, kognitif, dan fisik. *Decision fatigue* membuat kualitas keputusan yang diambil menjadi kurang optimal, cenderung impulsif, dan menurunkan kepercayaan diri. Selain itu juga ada penghindaran pengambilan keputusan dan kecenderungan membuat keputusan secara terburu-buru.

Untuk mengatasi *decision fatigue*, para *fresh graduate* menggunakan berbagai strategi seperti mengatur rutinitas harian dan menetapkan prioritas, mencari dukungan sosial dari keluarga dan orang sekitar, melakukan refleksi terhadap keputusan yang telah diambil sebelumnya, menghindari keputusan yang impulsif, dan istirahat atau melakukan aktivitas menyenangkan juga menjadi strategi penting untuk kembali pada kondisi normal.

## DISKUSI

Penelitian ini mengungkapkan berbagai tantangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan karier, yang mencakup kebingungan, ketidakpastian, tekanan eksternal, serta minimnya pengalaman kerja. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Chan (2021) sebelumnya yang menunjukkan bahwa transisi dari pendidikan ke dunia kerja sering kali diwarnai oleh ketidakjelasan arah dan tekanan sosial. Banyak lulusan yang merasa bingung dengan langkah-langkah karier yang

harus diambil setelah menyelesaikan pendidikan, dengan dilema antara melanjutkan pendidikan atau beralih ke dunia kerja. Selain itu, hasil penelitian Koçak (2021) juga sejalan dengan temuan penelitian ini dengan menemukan pengaruh tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial untuk segera sukses memperburuk proses pengambilan keputusan, menciptakan ketegangan antara keinginan pribadi dan harapan eksternal.

Lebih lanjut, kurangnya pengalaman kerja menjadi salah satu faktor penghambat utama dalam pengambilan keputusan yang tepat. Sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini, lulusan sering kali dihadapkan pada posisi yang mensyaratkan pengalaman kerja lebih banyak dari yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lauder dan Mayhew (2020) yang menyatakan bahwa salah satu tantangan utama untuk masuk ke pasar kerja adalah kurangnya pengalaman kerja yang menciptakan ketidakjelasan arah dan kesulitan dalam memilih pekerjaan yang sesuai dengan kualifikasi.

Bentuk *decision fatigue* yang dialami oleh lulusan dalam penelitian ini sangat beragam, meliputi kelelahan psikologis, perilaku, kognitif, hingga fisik. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengambilan keputusan yang berkelanjutan akan membentuk gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, perilaku pasif dan cenderung menghindar, kesulitan berpikir jernih, gangguan fokus, serta masalah tidur, sakit kepala, dan penurunan energi. Hasil penelitian ini sejalan secara teoritis dengan konsep *decision fatigue* Pignatiello dkk. (2021). Kondisi *decision fatigue* dapat terlihat melalui perilaku pasif dalam proses pengambilan keputusan, pemilihan opsi, dan kecenderungan untuk bertindak impulsif. Perilaku ini disertai dengan penurunan fungsi kognitif, khususnya dalam aspek eksekusi dan penalaran, yang mendorong individu untuk mengambil jalan pintas, sehingga menghasilkan keputusan yang kurang optimal. Selain itu, individu yang mengalami kelelahan dalam pengambilan keputusan juga cenderung menunjukkan gejala fisik, seperti penurunan daya tahan dan kapasitas untuk mempertahankan ketahanan fisik.

Sementara itu, strategi yang digunakan oleh lulusan untuk mengatasi *decision fatigue* menunjukkan adanya upaya untuk mengurangi beban mental melalui pengaturan rutinitas, dukungan sosial, refleksi pribadi, dan istirahat. Hal ini sejalan dengan penelitian Arlinghaus & Johnston (2018) yang menekankan pentingnya rutinitas dan manajemen waktu dalam mengurangi stress. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian Acoba (2024) menjelaskan dukungan sosial, baik dari keluarga dan orang sekitar penting dalam memberikan perspektif baru dan mengurangi kecemasan, yang mendukung proses pengambilan keputusan yang lebih tenang dan terarah.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa *fresh graduate* sering kali terjebak dalam proses pengambilan keputusan yang membebani, yang memperburuk kelelahan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk merancang strategi dukungan yang lebih baik untuk membantu *fresh graduate* mengelola stres dan ketidakpastian dalam menentukan jalur karier. Implementasi dari program pengembangan diri dan pemberian informasi yang lebih jelas mengenai pasar kerja dapat membantu mengurangi kebingungan dan meningkatkan kesiapan lulusan dalam menghadapi dunia kerja.

## KESIMPULAN

*Fresh graduate* sering kali menghadapi kebingungan dan tekanan dalam membuat keputusan karier setelah menyelesaikan pendidikan. Proses transisi dari dunia akademik ke dunia kerja, yang dipenuhi dengan ketidakpastian dan ekspektasi eksternal, menjadi tantangan utama. Dalam konteks ini, fenomena *decision fatigue* muncul akibat pengambilan keputusan yang berkelanjutan dan penuh tekanan. Kondisi ini menyebabkan kelelahan psikologis dan kognitif, yang mengurangi kualitas keputusan yang diambil.

Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman *fresh graduate* dalam kondisinya mengalami *decision fatigue*. Hasil penelitian mengidentifikasi menghadapi tantangan *fresh graduate* dalam pengambilan keputusan karier, seperti kebingungan, ketidakpastian, tekanan sosial, dan kurangnya

pengalaman kerja. *Decision fatigue* hadir akibat proses memilih yang berkelanjutan, mengakibatkan kelelahan mental, emosional, dan fisik, serta menurunnya kualitas keputusan yang diambil. Kondisi ini memicu keputusan impulsif, penghindaran keputusan, dan kecenderungan terburu-buru. Untuk mengatasi, *fresh graduate* menggunakan strategi seperti mengatur rutinitas, mencari dukungan sosial, melakukan refleksi, menghindari keputusan impulsif, dan beristirahat.

Hasil penelitian ini menunjukkan penting bagi para *fresh graduate* untuk mendapatkan dukungan yang memadai dalam mengelola ketidakpastian karier. Program pengembangan pribadi dan akses yang lebih mudah terhadap informasi pasar kerja akan mengurangi kebingungannya dan memperkuat kesiapan memasuki dunia kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, Evelyn F. 2024. "Social Support and Mental Health: The Mediating Role of Perceived Stress." *Frontiers in Psychology* 15: Article 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.
- Arlinghaus, Katherine R., and Craig A. Johnston. 2018. "The Importance of Creating Habits and Routine." *American Journal of Lifestyle Medicine* 13(2): 142–144. <https://doi.org/10.1177/1559827618818044>.
- Baumeister, Roy F., E. Bratslavsky, M. Muraven, and D. M. Tice. 1998. "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?" *Journal of Personality and Social Psychology* 74(5): 1252–1265.
- Chan, Clarice S.C. 2021. "University Graduates' Transition into the Workplace: How They Learn to Use English for Work and Cope with Language-Related Challenges." *System* 100: 102530. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102530>.
- Creswell, John W. 2007. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Inzlicht, Michael, and B. J. Schmeichel. 2012. "What Is Ego Depletion? Toward a Mechanistic Revision of the Resource Model of Self-Control." *Perspectives on Psychological Science* 7(5): 450–463.
- Lauder, Hugh, and Ken Mayhew. 2020. "Higher Education and the Labour Market: An Introduction." *Oxford Review of Education* 46(1): 1–9. <https://doi.org/10.1080/03054985.2019.1699714>
- Koçak, Orhan, Namık Ak, Sezer Seçkin Erdem, Mehmet Sinan, Mustafa Z. Younis, and Abdullah Erdoğan. 2021. "The Role of Family Influence and Academic Satisfaction on Career Decision-Making Self-Efficacy and Happiness." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(11): 5919. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115919>.
- Lent, Robert W., and Brown, Steven D. 2020. "Career Decision Making, Fast and Slow: Toward an Integrative Model of Intervention for Sustainable Career Choice." *Journal of Vocational Behavior* 120: 103448. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103448>.
- National Association of Colleges and Employers. 2015. *Job Outlook 2016*. Bethlehem, PA: National Association of Colleges and Employers. <https://www.nacweb.org>.
- Pignatiello, G. A., R. J. Martin, and R. L. Hickman. 2020. "Decision Fatigue: A Conceptual Analysis." *Journal of Health Psychology* 25(1): 123–135. <https://doi.org/10.1177%2F1359105318763510>.
- Persson, E., K. Barrafreem, A. Meunier, and G. Tinghög. 2019. "The Effect of Decision Fatigue on Surgeons' Clinical Decision Making." *Health Economics* 28(10): 1194–1203. <https://doi.org/10.1002/hec.3933>.
- Syifa'unnisa, A., and T. Hermansah. 2022. "Dampak Resesi terhadap Fresh Graduate di Masa Pandemi Covid 19." *Journal of Social Empowerment (JSE)* 7(1): 27–42.
- Sweller, John. 1988. "Cognitive Load during Problem Solving: Effects on Learning." *Cognitive Science* 12(2): 257–285.
- Trinh, P., D. R. Hoover, and F. A. Sonnenberg. 2021. "Time-of-Day Changes in Physician Clinical Decision Making: A Retrospective Study." *PLOS ONE* 16(9): e0257500.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257500>.

Vohs, K. D., Roy F. Baumeister, B. J. Schmeichel, J. M. Twenge, N. M. Nelson, and D. M. Tice. 2008. "Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative." *Journal of Personality and Social Psychology* 94(5): 883-898.