**HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN OPTIMISME PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGANGGUR**

**Anastasia Mika Tiara1, Anwar2, Novia Sinta Rochwidowati3**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

anastasiamikatiara@gmail.com @gmail.com

Anwar@mercubuana-yogya.ac.id

Noviasinta@mercubuana-yogya.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Self-esteem dangan optimisme pada perempuan dewasa awal yang menganggur. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah, ada hubungan positif antara self-esteem dengan optimisme pada perempuan dewasa awal yang menganggur. Subjek pada penelitian ini adalah, perempuan dewasa awal yang berusia 20-30 tahun yang sedang menganggur. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 158 orang perempuan dewasa awal. . pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala optimisme dan skala self-esteem. Metode analisis data yang diginakan adalah metode analisis data Product Moment Pearson. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi = 0.767 (p < 0.001), yang berarti terdapat hubungan yang positif antara self-esteem dan optimisme pada perempuan dewasa awal yang sedang menganggur. Nilai koefisien determinasi R2=0,588 yang berarti sumbangan efektif dukungan sosial adalah sebesar 58,8% dengan demikian 41.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yaitu, dukungan sosial, kepercayaan diri dan akumulasi pengalaman.

**Kata kunci**: Self-esteem, Optimisme, Perempuan dewasa awal, Menganggur

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM WITH OPTIMISM IN UNEMPLOYED EARLY ADULDHOOD WOMEN***

**Anastasia Mika Tiara1, Anwar2, Novia Sinta Rochwidowati3**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

anastasiamikatiara@gmail.com @gmail.com

Anwar@mercubuana-yogya.ac.id

Noviasinta@mercubuana-yogya.ac.id

***ABSTRACK***

*This study aims to determine the relationship between self-esteem and optimism in unemployed early adulthood women. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-esteem and optimism in unemployed early adulthood women. The subjects in this study were early adult women aged 20-30 years who were unemployed. The number of subjects in this study were 158 early adulthood women. Data collection is done by using the scale of optimism and self-esteem scale. This research is used Pearson's product moment data analysis method. Based on the results of the study, the correlation coefficient = 0.767 (p < 0.001), which means that there is a positive relationship between self-esteem and optimism in early adulthood women who are unemployed. The value of the coefficient of determination R2 = 0.588 which means that the effective contribution of social support is 58.8%, thus the remaining 41.2% is influenced by other factors, social support, self-confidence and accumulated experience.*

***Keywords****: Optimism, Self-Esteem, Early adulthood women, unemployed.*

**PENDAHULUAN**

Dewasa awal adalah sebuah tahap perkembangan, pada rentang usia 20-30 tahun (Duffy & Atwater, 2009) pada tahap perkembangan ini individu mulai mengeksplorasi hubungan cinta, dan mulai memasuki dunia pekerjaan (Arnet, 2000)

Mendapatkan pekerjaan adalah hal yang sangat penting bagi individu dewasa awal, mengingat pada usia 20-an individu diharapkan untuk mendapatkan jalur karir yang jelas (Halfon dkk, 2018). Makna pekerjaan bagi individu dewasa awal tidak hanya tentang bagaimana individu membiayai kehidupannya dan mendapatkan tempat tinggal, namun juga berkaitan dengan bagaimana individu dapat memanfaatkan waktunya, mendapatkan akses kesehatan dan mendefinisikan indentitasnya (Allen, 2013; Blustein, 2013, Santrock, 2014).

Dimasa pandemi ini, mencari pekerjaan memiliki bentuk tantangannya tersendiri, khususnya bagi perempuan dewasa awal. Selain harus bersaing dengan lebih ketat karena banyaknya orang yang kehilangan pekerjaannya di masa pandemi, perempuan dewasa awal juaga harus berjuang lebih keras karena seringkali perempuan dewasa awal mengalami kesulitan karena bias gender dalam proses rekrutment (Gonza´lez, Cortina & Rodrı´guez , 2018). Hal ini menmbuat perjuangan oerempuan dalam mencari pekerjaan bukanlah ha yang mudah.

Kondisi menganggur dalam jangka waktu yang lama banyak mempengaruhi perempuan dewasa awal, baik dalam hal sosial, psikologis dan ekonomi. Bahkan menurut Apa.org (5/21) kondisi menganggur yang dialami lebih dari 6 bulan akan mengakibatkan serangan kesehatan mental berat. Lebih lanjut lagi Petros, Alekxandros, Marina dan Alekxandra (2015) menemukan bahwa kondisi menganggur berakibat pada stres, rasa bersalah, menurunnya harga diri, dan merusak hubungan sosial individu dengan lingkungannya

Untuk dapat mengatasi hal diatas, penting bagi perempuan dewasa awal untuk dapat memiliki optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan. Seligman (2018) mengatakan bahwa optimisme adalah bagaimana cara individu memandang, menilai dan memahami suatu peristiwa ditemui dalam hidupnya. Individu yang memiliki optimisme pada umumnya memiliki tiga aspek yang harus dipenuhi yaitu permanensi, *pervasiveness*, dan personalisasi (Seligman, 2018). Ketiga aspek tersebut membantu individu untuk dapat melihat peluang, menumbuhkan keyakinan pada kemampuan diri, dan mengevaluasi peristiwa dengan cara yang sehat.

Individu yang memiliki optimisme yang baik cenderung lebih memliki ketahanan dalam menghadapi situasi yang sulit karena memiliki system regulasi diri yang baik, yang menghasilkan mood yang lebih positif, menurunkan resiko kecemasan dan depresi, memiiki ketahanan dan kesehatan yang baik (Shaheen, 2015). selanjutnya penelitian membuktikan optimisme berhubungan dengan kesejahteraan psikologisdan *problem focus copping* (Jahanara, 2007; Azmi, 2016)

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi optimisme menurut Seligman (2018), yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri dan akumulasi pengalaman.

Bagi perempuan dewasa awal yang menganggur, pengalaman kegagalan berulang dalam proses mencari pekerjaan dapat mempengaruhi keyakinan perempuan dewasa awal untuk mendapatkan pekerjaan. Seligman (2018) dalam teori *learning helplessness* menjelaskan bahwa individu yang merasa tidak ada sesuatu yang dapat dilakukannya dapat mengubah situasi yang sedang dialaminya saat ini, akan cenderung mengurangi usaha individu untuk membuat sebuah perubahan sehingga permasalahan yang dihadapi cenderung menetap.

Dalam situasi yang sulit self-esteem berperan untuk memunculkan renspon yang sehat terhadap peristiwa sehingga dapat menjaga optimisme. Murk (2006) menjelas-kan bahwa individu seringkali menunjukkan perilaku yang sesuai dengan apa yang diyakininya terhadap dirinya sendiri. Hal ini berarti Ketika individu merasa yakin akan kemampuannya maka individu akan lebih berani untuk mengambil resiko, tahan menghadapi kesulitan dan berani menetapkan standar yang tinggi atas tujuannya.

Rosenberg (dalam Guindon, 2009) mendefinisikan self esteem sebagai sikap individu terhadap objek spesifik dalam dirinya, yang dapat dapat berupa sikap positif dan sikap negatif. Definisi lain ditawarkan oleh Wells and Marwell (dalam Murk, 2009) yang membedakan self-esteem berdasarkan dua hal yaitu penilaian (evaluation) dan perasaan (affect) individu. Dasar penilaian lebih berdasarkan peran kognitif individu, dan penilaian objektif individu terhadap dirinya sendiri.

Menurut Hearton dan Polovy, (1991) self-esteem memiliki 3 aspek yaitu, appearance self-esteem, social self-esteem, dan performance self esteem. Tiga aspek ini menjadi dasar individu mengevaluasi dirinya dan menentukan sikap terhadap dirinya.

Individu yang memiliki self-esteem yang tinggi memiliki keyakinan pada kemampuan yang ada dalam dirinya. Hal ini sangat penting dimiliki individu agar dapat membentuk sikap yang lebih optimis. Murk (2006) berpendapat bahwa self-esteem bertumbuh bersamaan dengan kemampuan individu untuk menyelesaikan permasalahannya. Artistico, Berry, Black, Cervone dan Lee (2011) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki harapan positif terhadap kemampuannya seringkali lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang berhubungan dengan pertambahan usia, masalah kesehatan, memori dan mampu melakukan *problem solving* permasalahan pekerjaan. dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa individu dengan self-esteem memiliki kemampuan untuk menaklukkan tantangan tantangan selama masa hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Self-esteem dengan kesejahteraan psikologis pada remaja.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah 158 perempuan dewasa awal berusia 20-30 tahun yang menganggur. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala *Likert.* Skala yang digunkan dalam penelitian ini adalah Skala SSES (*self-esteem*) dan Skala Optimisme dengan aitem-aitem skala yang dibagi dalam dua kelompok yaitu *favourable* dan *unfavourable.* Skala SSES memiliki aitem sebanyak 19 aitem dengan koefisien daya beda aitem bergerak dari rentang 0.232 sampai dengan 0.764. Skala Optimisme terdiri dari 26 aitem dengan koefisien daya beda aitem bergerak dari rentang 0.252 sampai dengan 0.579. Berdasarkan hasil perhitungan dari Skala SSES diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) 0.912. Sedangkan skala optimisme memiliki koefisien reliabilitas alpha (α) 0,800. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* oleh Karl Pearson*.* Analisis data menggunakan program Jamovi 1.6.23 MS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh koefisien korelasi 0.767 dengan taraf signifikansi sebesar p < 0.001 yang berarti ada korelasi antara *self-esteem* dengan optimisme pada perempuan dewasa awal yang menganggur. Penelitian ini menemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan dengan optimisme pada perempuan dewasa awal yang menganggur dengan sumbangan efektif sebesar 58,8%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang telah dilakukan olah Nurlaila (2020) terkait hubungan antara self-esteem dan optimisme pengambilan keputusan untuk berkeluarga pada penyandang disabilitas.

Diterimanya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-esteem,* maka semakin tinggi kecenderungan perempuan dewasa awal untuk memiliki optimisme yang tinggi. Sebaliknya semakin rendah *self-esteem* maka optimisme perempuan dewasa awal cenderung rendah.

Diterimanya hipotesis penelitian ini dikarenakan self-esteem adalah sumber dari berbagai modal untuk mencapai optimisme, salah satunya dukungan sosial. Semakin tinggi self-esteem, individu akan cenderung lebih banyak menerima dukungan sosial (Nolen-Hoeksema & Davis dalam Çakar dan Karataş, 2012). Hal ini sangat bermanfaat untuk membantu individu bertahan dalam situasi sulit, karena dalam situasi yang sulit individu membutuhkan emosi yang positif dan hubungan sosial untuk dapat mengatasi berbagai masalahnya (Crosnoe, & Needham, 2004). Dalam situasi sulit, dukungan sosial berfungsi untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri individu, mendukung dan memberikan masukan (Paulson, 2006)

McKay dan Fanning (2016) menjelaskan bahwa individu dengan self-esteem yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengevaluasi dirinya dengan cara yang sehat, sehingga tidak hanya memperhatikan kelemahan yang dimilikinya melainkan juga memperhatikan kelebihan yang mungkin bisa dimanfaatkan. Kemampuan tersebut dapat diterapkan individu dalam mengevaluasi dirinya sendiri dan mengevaluasi peristiwa yang sedang dialami untuk mendapatkan penilaian yang lebih sehat. Dengan cara tersebut individu memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya dan akan cenderung lebih tahan dalam menghadapi situasi yang sulit.

Selain itu hasil penelitian ini dapat dijelaskan oleh kecenderungan individu dengan *self-esteem* yang tinggi untuk menunjukkan kasih dan perhatian kepada diri sendiri. Esensi *self-esteem* adalah kasih (compassion) terhadap diri sendiri. Dengan memiliki kasih terhadap diri sendiri, individu akan lebih mudah untuk memahami, dan menerima diri sendiri (McKay & Fanning, 2016). Hal ini sangat berguna ketika individu mengalami kegagalan, individu akan memunculkan sikap pemahaman dari kekurangan diri sendiri sehingga menghindarkan individu dari sikap mengkritisi dirinya secara berlebihan. Ketika individu meningkatkan sikap penuh kasih terhadap dirinya sendiri, hal tersebut kemudian menambahkan rasa berharga, keyakinan, dan kepercayaan dalam diri individu

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan optimisme pada perempuan dewasa awal yang menganggur, dengan koefisien reliabilitas 0.767 dan taraf signifikansi sebesar p < 0.001. Sumbangan efektif *self-esteem* terhadap optimisme sebesar 58.8% sedangkan sisanya 41,2% dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Subjek penelitian memiliki optimisme pada kategori sedang hingga tinggi. Subjek dengan skor optimisme sedang berjumlah 104 orang (65,9%), 51 orang (32,4%) dalam kategori tinggi dan 3 orang (1,7%) dalam kategori rendah.
3. Berdasarkan kategorisasi *self-esteem* diketahui bahwa terdapat 109 orang (69%) memiliki *self-esteem* yang sedang, 20 orang (13%) tinggi, dan 29 orang (18%) rendah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Allen, T. D. (2013). The work-family role interface: A synthesis of the research from industrial and organizational psychology. Dalam I. B. Weiner & others (Eds.), *Handbook of psychology* (2nd ed., Vol. 12). New York: Wiley.

Apa.org. (2012, April). *Exploring the link between unemployment and mental health outcomes*. Diakses pada 4 Mei 2021, dari https://www.apa.org/pi/ses/resources/indicator/2012/04/unemployment

Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. Dalam J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America. Washington* DC: American Psychological Association.

Artistico, D., Berry, J. M., Black, J., Cervone, D dan Lee, C. (2011). Psychological Functioning in Adulthood: A Self-Efficacy Analysis. Dalam Hoare. C. *The Oxford Handbook of Reciprocal Adult Development and Learning,* 215-247. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press,

Azmi, S. F. (2016). Hubungan antara Optimisme dengan Kemampuan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiah Malang

Blustein, D. L. (2013). The psychology of working: A new perspective in a new era. Dalam D. L. Blustein (Ed.), *Oxford handbook of the psychology of working.* New York: Oxford University Press

Conversano, C., dkk(2010). Optimism and Its Impact on Mental and Appearance well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health,* 2010, 6, 25-29.

Duffy, G.K., & Atwater, E. (2009). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, Behavior Today*. Pennyslvania State University: Prentice Hall

Gonza´lez, M. J. Cortina, C. & Rodrı´guez, J. (2018). The Role of Gender Stereotypes in Hiring: A Field Experiment. European *Sociological Review*, 2019, 35(2) 187–204. doi: 10.1093/esr/jcy055

Guindon. (2009). Self-esteem Across The Lifespan. Routledge: New York

Hearton, T. F & Polovy, J. (1991). Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-esteem. Journal or Personality and Social Psychology. 60(6), 895-910

Hernández-Julián, R., & Peters, C. (2017). Student appearance and academic performance. Journal of Human Capital, (11). 247–262. DOI: https://doi.org/10.1086/691698

Hong, E. , Kim, H. and Kim, J. (2014) Defense Mechanism and Optimism in Korean College Students. Open *Journal of Social Sciences*, 2, 84-89. doi: 10.4236/jss.2014.211012.

Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang. Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Ikawati. (2013). Dampak Pengangguran Terdidik Ditinjau dari Segi Fisik, Psikis, Sosial dan Solusinya. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 43(1), April 2019, 1-10

Inayah & Pratama. (2019). Tantangan Dan Kesempatan Wanita Dalam Lingkungan Kerja. *DERIVATIF : Jurnal Manajemen.* 13(2), 8-15

Jahanara. (2017). Optimism, Hope and Mental Health: Optimism, Hope, Psychological Well-Being and Psychological Distress among Students, University of Pune, India. International *Journal of Psychological and Behavioral Sciences*. 11(8), 452-455

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.

Khalid. I. (2011). Pengaruh Self-esteem dan Dukungan Sosial terhadap Optimisme Hidup Penderita HIV/AIDS. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatulah Jakarta.

Mann. M., Hosman, C. M., Schalma H.p., & Vries N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Jurnal Health Education Research*. 19(4), 357-372

Mishra, K. K. (2013) Optimism as Predictor of Good Life. *Article*: India, Banaras Hindu University.

Murk, C. J. (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-esteem*. Spriger Publishing Company: New York.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi:10.1080/15298860309032

Paulson, T. L. (2010). The Optimism Advantage. John Wiley & Sons, Inc: New Jersey.

Petros. O., Alekxandros. M., Marina V., & Alekxandra. A. (2015). Effects of Unemployment in Mental Health of Young People. American *Journal of Nursing Science* 4(2-1): 27-30. doi: 10.11648/j.ajns.s.2015040201.16

Reed, A. E & Carstensen, L. (2012). The Theory Behind the Age-Related Positivity Effect. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2012.00339.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image. Princeton,* NJ: Princeton University Press

Santrock. (2014). *Life-span Development.* Mc Graw Hill Education: New York

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111

Seligman (2018*). Learned Optimism : How to Change Your Mind and Your Life*. Hachette: United Kingdom

Shaheen, F. (2015). A Study of Optimism and Self-esteem in Relation to Psychological Distress Among Professional and Non professional Students. *International Journal of Education and Psychological Research.* 4(1). 65-68