

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepanjang masa kehidupannya, manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu tahap perkembangan yang dialami manusia adalah tahap dewasa awal. Tahap perkembangan dewasa awal berada pada rentang usia 20 hingga 30 tahun (Duffy & Atwater, 2009). Pada tahun-tahun awal memasuki kehidupan dewasa awal inilah individu memulai mengeksplorasi hubungan cinta, pekerjaan dan mulai belajar tentang pandangannya tentang dunia (Arnet, 2000).

Pada masa dewasa awal, individu mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya, khususnya dalam urusan karir dan kehidupan sosial. Dalam perkembangan karirnya, beberapa individu dewasa awal sedang menuntut ilmu di universitas, sedangkan yang lainnya sudah mulai memasuki dunia kerja (Santrock, 2014). Setidaknya pada usia 22 tahun individu dewasa muda sudah menyelesaikan pendidikannya di universitas dan mulai memasuki dunia kerja.

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). Bagi individu dewasa awal, kepentingan untuk mendapatkan pekerjaan tidak hanya mengenai mendapatkan uang untuk membiayai kehidupannya, namun itu juga berhubungan dengan bagaimana individu dewasa awal mendapatkan tempat tinggal, dapat memanfaatkan waktunya, bahkan hal ini juga berhubungan dengan kesehatan individu dewasa awal (Allen,

2013; Blustein, 2013). Bagi sebagian individu dewasa awal, status pekerjaan adalah suatu hal yang penting karena dijadikan sebagai dasar mendefinisikan identitas mereka (Santrock, 2014)

Walaupun mendapatkan pekerjaan adalah hal yang penting bagi individu dewasa awal, tidak semua orang beruntung untuk dapat mendapatkan pekerjaan dengan segera. Banyak individu dewasa awal yang masih berjuang untuk mendapatkan pekerjaan karena jumlah lapangan pekerjaan yang tidak sebanding dengan banyaknya angkatan kerja yang membutuhkan pekerjaan (Idris dalam Ikawati, 2019). Menurut data BPS per agustus 2020, hingga saat ini jumlah pengangguran terbuka mengalami tren peningkatan hingga mencapai angka 9 juta jiwa yang hampir setengahnya adalah angkatan kerja usia dewasa awal. Hal ini diperparah dengan kondisi pandemi yang mendorong banyaknya pemutusan hubungan kerja dari berbagai perusahaan sehingga banyak angkatan usia muda harus bersaing dengan angkatan kerja yang sudah memiliki lebih banyak pengalaman yang kehilangan pekerjaannya karena kondisi pandemi.

Tantangan di atas makin nyata dirasakan oleh perempuan dewasa awal. Bagi perempuan dewasa awal, tantangan untuk menemukan karir yang tepat terasa lebih berat karena seringkali kesempatan untuk perempuan berkarir dalam lingkup profesional dibatasi. Sebuah eksperimen yang dilakukan untuk mengetahui bias gender dalam perekrutan karyawan, mengirim dua pasang resume yang sebanding kepada 1300 lebih lowongan pekerjaan dari berbagai sektor dan menemukan bahwa pelamar laki-laki jauh lebih diminati dari pada pelamar perempuan (González, Cortina & Rodríguez, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa dalam proses rekrutmen

berbagai perusahaan masih ada bias gender yang menjadi penghalang bagi perempuan untuk mendapatkan pekerjaan.

Data World Bank (2019) menunjukkan bahwa persentase tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia masih sangat rendah, yaitu pada angka 56% yang berarti belum memenuhi angka partisipasi yang distandarkan secara internasional yaitu 70%. Rendahnya angka partisipasi angkatan kerja perempuan ini menandakan rendahnya perempuan dalam usia kerja yang ikut berpartisipasi dalam angkatan kerja baik itu bekerja maupun mencari pekerjaan. Walaupun hanya 56% perempuan usia 15 tahun keatas yang bergabung dalam angkatan kerja, ternyata masih banyak angkatan kerja perempuan yang masih sulit untuk mendapatkan pekerjaan. Hal ini terlihat dari data BPS (2020) yang menunjukkan bahwa sebanyak lebih dari 1,5 juta angkatan kerja perempuan usia dewasa awal yang termasuk dalam daftar pengangguran terbuka

Persoalan pengangguran ini memberikan pengaruh negatif tidak hanya berupa timbulnya masalah sosial, melainkan juga dampak psikologis bagi individu yang menganggur (Ikawati, 2019). Semakin lama individu mendapatkan pekerjaan, maka hal ini kemudian memberikan pengaruh bagi kondisi psikologis individu. Kondisi tidak bekerja (menganggur) menempatkan individu pada kondisi tidak pasti yang menyebabkan stres, rasa bersalah, menurunnya harga diri, dan merusak hubungan sosial individu dengan lingkungannya (Petros, Alekxandros, Marina & Alekxandra, 2015) bahkan lebih lanjut lagi apa.org (diakses pada 5 Mei 2021) menyebutkan bahwa setelah melewati 6 bulan (54 minggu) individu akan mengalami serangan kesehatan mental yang berat. Bahkan dampak psikologis tersebut

seringkali ditemukan menetap pada individu jika tidak segera mendapat penanganan

Mengingat tantangan yang begitu berat bagi perempuan untuk mendapatkan pekerjaan, dan beban psikologis yang dialaminya ketika menganggur sangat penting bagi perempuan dewasa awal untuk mempertahankan sikap yang optimis. Scheider dan Carver (dalam Conversano dkk, 2010) mengatakan bahwa individu yang optimis selalu memiliki sikap yang positif terhadap peristiwa dalam kehidupannya. Oleh karena itu individu yang optimis menunjukkan kesejahteraan fisik dan mental yang lebih baik, memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi stres dan memiliki strategi koping yang lebih baik.

Peneliti melakukan wawancara untuk memahami mengali lebih lanjut mengenai kondisi menganggur dan optimisme individu. Wawancara dilakukan dengan pertemuan daring, dengan lima orang perempuan usia dewasa awal di kawasan kota Yogyakarta pada tanggal 5-12 April 2021. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa seringkali perempuan memiliki kesulitan dalam prosesnya untuk mencari pekerjaan. Persaingan yang ketat, dan pengalaman menghadapi kegagalan berkali-kali seringkali menurunkan rasa percaya diri, atau kadang menimbulkan stres. Seringkali mereka harus bersaing dengan kandidat lain yang memiliki kemampuan yang dianggap lebih baik yang berakibat pada menurunnya semangat untuk mendapatkan posisi pada pekerjaan yang diinginkan. Belum lagi tuntutan dari orang di sekitar agar lebih cepat mendapatkan pekerjaan seringkali menjadi sumber tekanan tersendiri. Hal-hal tersebut membuat perempuan menunda-nunda dalam mencari kerja, melewatkan

kesempatan yang dirasa terasa terlalu berat, dan memiliki kecenderungan untuk merasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, perasaan tidak berguna, dan rasa malu yang ditujukan pada diri sendiri sehingga berakibat pada masalah relasi dengan orang tua dan lingkungan sosial.

Dengan data khusus yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa kondisi menganggur mempengaruhi optimisme perempuan dewasa awal, yaitu dengan kecenderungan untuk meragukan dirinya sendiri, dan menyalahkan diri sendiri. Pengalaman yang dialami perempuan dewasa awal yang menganggur tidak selalu dapat diproses dengan baik. Seringkali pengalaman selama proses mencari pekerjaan, interaksi dengan lingkungan sosial dan keluarga dalam masa-masa tersebut membuat perempuan merasa tidak mampu, tidak berhaga, lelah dan putus asa.

Seligman (2018) mengatakan bahwa optimisme adalah cara individu memandang, menilai dan memahami suatu peristiwa ditemui dalam hidupnya yang menunjukkan adanya pengharapan. Seorang yang optimis akan memandang masalah dan kegagalan hanyalah bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktifitas dan bukan dikarenakan kesalahan diri sendiri melainkan karena adanya faktor lain yang ikut mempengaruhi setiap peristiwa kegagalan. Individu yang optimis percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan dan kesempatan untuk mengubah situasi yang tidak menguntungkan. Individu yang optimis tidak hanya berharap pada masa depan yang berjalan baik, namun juga mengusahakan agar mendapatkan hal yang baik di masa depan

Optimisme yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi motivasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rokhim (2013) ditemukan bahwa optimisme terhadap masa depan dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar pada mahasiswa. Hal ini selanjutnya dijelaskan oleh Rokhim (2013) bahwa individu yang optimis akan masa depannya memiliki pola pikir positif dan harapan, dan keyakinan positif akan masa depannya sehingga mendorong individu untuk bekerja lebih keras dan memiliki keyakinan dan harapan, rencana dan langkah yang selektif untuk meraih hasil yang lebih baik. Hal ini secara langsung menunjukkan bahwa individu memiliki motivasi yang tinggi.

Menurut Seligman (2018) terdapat 3 aspek optimisme yaitu permanensi, pervasiveness dan personalisasi. Permanensi adalah bagaimana individu melihat suatu peristiwa baik itu masalah maupun peristiwa positif adalah peristiwa yang terjadi bersifat sementara atau menetap. Selanjutnya *pervasiveness* adalah kecenderungan individu untuk mencari akar sumber permasalahan. Kemudian yang terakhir, personalisasi adalah bagaimana cara individu memandang permasalahan dari segi penyebab, individu yang optimis akan menghindari pola pikir menyalahkan diri sendiri atas masalah yang timbul.

Perempuan dewasa awal memerlukan sistem regulasi diri yang sehat untuk menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Hal ini sangat berguna supaya individu dapat memunculkan respon yang adaptif terhadap masalah dan tantangan yang dihadapinya. Sistem regulasi diri yang baik tersebut salah satunya adalah dengan mengembangkan optimisme dalam diri individu. Menurut Carver dan Scheier (dalam Jahanara, 2017) individu cenderung melakukan sesuatu sesuai dengan

ekspektasi terhadap konsekuensi hasil dari hal yang akan dikerjakan. Bila individu memiliki ekspektasi positif terhadap hal yang akan dikerjakan, ini akan mempengaruhi pemikiran dan perasaan individu menjadi lebih positif, meningkatkan motivasi, dan menjadi lebih resilien dalam berbagai tantangan.

Melalui optimisme yang dibangun, individu dapat memusatkan energi untuk meraih harapan dan hal positif dalam kehidupannya. Optimisme adalah faktor penting untuk yang seharusnya dimiliki individu untuk menghadapi stress dalam mencari pekerjaan. Orang yang optimis secara umum memiliki mood yang lebih positif, memiliki sedikit kecenderungan untuk mengalami depresi dan kecemasan, memiliki ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan dan kondisi kesehatan lebih baik. (Shaheen, 2015)

Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan telah mengungkap bagaimana pengaruh optimisme terhadap berbagai subjek penelitian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jahanara. (2007) menunjukkan bahwa optimisme akan masa depan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menyebutkan menunjukkan bahwa semakin optimis seseorang maka kesejahteraan psikologisnya akan semakin tinggi. Penelitian lain yang dilakukan Azmi (2016) mendapatkan hasil bahwa optimisme terhadap masa depan mahasiswa memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan terhadap *problem focus coping* pada subjek penelitian. Hal ini berarti subjek yang memiliki optimisme masa depan yang tinggi akan lebih berfokus pada penyelesaian akar masalah apabila dihadapkan dengan masalah. Terdapat penelitian lain yang meneliti hubungan optimisme pada mahasiswa terhadap tingkat resiliensi. Hasil dari

penelitian tersebut adalah optimisme memiliki peranan yang sangat signifikan dalam meningkatkan reiliensi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. (Roellyana dan Listiandini, 2016). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sangat penting bagi seorang perempuan untuk meningkatkan optimismenya untuk menghadapi tantangan dalam mencari pekerjaan.

Seligman (2018) mengemukakan terdapat empat faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu: (a) dukungan sosial (b) kepercayaan diri (c) harga diri (*Self-esteem*) dan (d) akumulasi pengalaman. Bagi perempuan dewasa awal yang menganggur, faktor yang sangat rentan sekaligus menjadi sangat penting adalah *self-esteem*. Faktor yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah faktor *self-esteem* karena subjek perempuan dewasa awal yang menganggur rentan mengalami penurunan *self-esteem*

Optimisme hadir Ketika individu merasa mampu untuk menghadapi rintangan untuk mendapatkan hasil yang diharapkan (Paulson, 2010). Namun hal ini dapat dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah *self-esteem*. Kondisi *self-esteem* yang berubah dikarenakan menganggur, dapat mempengaruhi perasaan individu terhadap dirinya dan mengubah cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri yang kemudian mengubah cara individu memandang permasalahan dan kemampuannya dalam menghadapi tantangan.

*Self-esteem* memiliki pengaruh yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik dalam segi Kesehatan fisik, Kesehatan mental, dan hubungan sosial. Mann, Hosman, Schaalma, and Vries (2004) berpendapat bahwa *self-esteem* berfungsi sebagai penahan efek negatif dari berbagai hal yang diterima di

lingkungan, dan secara aktif mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti kesuksesan, kepuasan, pencapaian dan kemampuan untuk bertahan dalam kondisi medis yang berat. Hal-hal tersebut berhubungan dengan sikap individu pada tiga aspek, *performance*, *social* dan *appearance self-esteem* yang mempengaruhi bagaimana individu membuat pilihan, berperilaku dan bersikap terhadap peristiwa yang dialaminya.

*Social self-esteem* adalah penilaian individu terhadap kemampuan sosialnya. *Social self-esteem* juga berhubungan dengan seberapa besar dukungan sosial yang akan didapatkan oleh individu. Semakin tinggi *self-esteem*, individu akan cenderung lebih banyak menerima dukungan sosial (Nolen-Hoeksema & Davis dalam Çakar dan Karataş, 2012). Dalam situasi sulit dukungan dari orang-orang di sekitarnya membuat individu merasa lebih mampu melewati masa-masa sulit. Dukungan emosi yang positif dan hubungan sosial dapat menumbuhkan keyakinan individu untuk dapat mengatasi berbagai masalahnya (Crosnoe, & Needham, 2004).

Baumeister, Champbell, Krueger dan Vohs (2003) yang dalam penelitiannya menjelaskan lebih lanjut bahwa *self-esteem* mempengaruhi kegigihan individu dalam menyelesaikan sebuah tugas, individu yang memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung lebih gigih dalam penyelesaian tugas dibandingkan individu dengan *self-esteem* yang rendah. Lebih lanjut lagi hal diatas berhubungan dengan tingkat *self-esteem* yang berpengaruh pada kemauan individu meraih banyak pencapaian, memiliki kepuasan dalam progres mencapai tujuan, dan perilaku mencapai tujuan. Kegigihan pada diri individu tumbuh pada individu yang

memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya (Saadat, Ghasemzadeh, Karami dan Soleimani,2011)

*Appearance self-esteem* adalah sikap individu terhadap penampilannya secara fisik. Hal ini kemudian berhubungan dengan bagaimana individu bersikap pada dirinya sendiri. Individu yang memiliki *appearance self-esteem* yang baik pada umumnya menetapkan standar pribadi yang mandiri terhadap dirinya sendiri sehingga tidak membandingkan dirinya dengan orang lain dan mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya sekaligus memprosesnya dengan baik (Wasykiw, MacKinnon, & MacLellan, 2012) sikap yang positif tersebut membuat individu lebih tahan dalam menghadapi berbagai tantangan karena individu lebih fokus untuk mencari solusi dari permasalahan, dari pada mengkritisi diri sendiri karena permasalahan yang dihadapi.

Beberapa hasil penelitian membuktikan hubungan antara *self-esteem* dengan optimisme. Soraya (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dengan optimisme pada subjek mahasiswa. Sedangkan penelitian lain menunjukkan hasil yang selaras. Penelitian yang dilakukan oleh Sibalok, Marpaung, dan Manurung (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dan optimisme pada subjek siswa sekolah menengah atas.

. Berdasarkan pemaparan di atas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan optimisme pada perempuan dewasa awal yang sedang menganggur?

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan penelitian maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan optimisme pada wanita dewasa muda yang sedang mencari pekerjaan

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada ilmu psikologi, khususnya mengenai optimisme pada perempuan dewasa awal. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan optimisme, dengan subjek perempuan dewasa awal

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan *Self-esteem* dengan Optimisme pada subjek perempuan dewasa awal. Sehingga perempuan dewasa awal dapat membangun *optimisme* dengan lebih baik.