

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pengangguran merupakan sebuah permasalahan yang dimiliki oleh seluruh negara di belahan dunia ini, setiap negara memiliki individu-individu yang menganggur. Seperti yang terjadi di Indonesia khususnya DKI Jakarta. DKI Jakarta yang notabenehnya merupakan ibukota negara tetapi dijuluki sebagai ibu kota pengangguran oleh Citrardi dari CNBC pada tahun 2020. Selain itu, kota-kota satelit DKI Jakarta seperti Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi juga berkutat dengan pengangguran. Di Bogor itu pengangguran naik sebesar 12,6% (Kompas, 2021), lalu di Depok juga pengangguran naik drastis (depokraya.com, 2021), lalu di Tangerang juga pengangguran naik 9,07% (Kompas, 2021), dan di Bekasi menjadi kota satelit yang jadi hunian para kaum urbanisasi (Purwanto KompasPedia, 2021). Pengangguran merupakan seorang individu yang sedang mencari/tidak mencari pekerjaan serta sedang mempersiapkan sebuah usaha/pekerjaan baru (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022). Individu yang ingin bekerja dan masuk ke dalam angkatan kerja (15-64 tahun) namun belum mendapatkan pekerjaan juga disebut pengangguran (Sukirno, 1994; dalam Basrowi dkk., 2018). Pengangguran terbagi menjadi dua kategori, yaitu pengangguran *short-term* yang menganggur dari satu minggu sampai enam bulan (Winkelman, 2014; dalam Bendassolli dkk., 2016) dan pengangguran *long-term* yang menganggur lebih dari 26 minggu (Congressional Budget Office, 2013). Selain itu, dikutip dari <https://www.bls.gov/cps/definitions.htm#duration> (2021) periode pengangguran menurut *Bureau of Labor Statistics Publications* bahwa individu yang telah menganggur selama 27 minggu atau lebih disebut pengangguran *long-term*. Pengangguran memiliki beberapa jenis-jenis menurut Muhdar (2015), yaitu pengangguran terselubung, setengah menganggur, dan pengangguran terbuka.

Pengangguran terbuka di Indonesia per Agustus 2021 berjumlah 9,1 juta orang (Kompas, 2021) dan 6,49% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022, p. 115). Jumlah dan persentase pengangguran itu meliputi kelompok umur angkatan kerja 15-64 tahun (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022).

Kelompok umur yang masuk ke dalam angkatan kerja (15-64 tahun), di dalamnya terdapat tahap perkembangan dewasa awal (18-40 tahun), dewasa menengah (40-60 tahun), dan dewasa lanjut usia >60 tahun (Hurlock, 1980). Pada perkembangan dewasa awal, terdapat salah satu tugas perkembangan, yaitu mendapatkan suatu pekerjaan (Hurlock, 1980, p. 252). Namun, jika dewasa awal tidak memiliki pekerjaan atau disebut dengan pengangguran (Wilson & Finch, (2021), hal tersebut dapat mengganggu tugas perkembangan ditahap perkembangan selanjutnya dan menimbulkan ketidakbahagiaan (Putri, 2018), seperti yang diungkapkan pada penelitian Farré dkk., (2018) yang meneliti di Spanyol pada usia 18-64 tahun hasilnya bahwa pengangguran yang panjang dapat memicu stress, keputusasaan, dan perasaan tidak berguna. Selain itu, Wilson & Finch, (2021) meneliti di United Kingdom pada usia 18-64 tahun hasilnya bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sebagian besar dimiliki oleh orang yang menganggur. Gejala depresi dan kecemasan dapat dikatakan sebagai distres psikologis (Bhattacharyya dkk., 2014).

Menurut Kessler (1992; dalam Mahmood & Ghaffar, 2014) tekanan psikologis, social, dan fisik dapat menghasilkan keadaan ketegangan yang disebut dengan distres psikologis. Lalu, distres psikologis juga merupakan keadaan dimana individu merasakan kondisi yang negatif pada dirinya berupa kepedihan, kecemasan, dan penderitaan mental yang di dalamnya terdapat beberapa atribut berupa merasa dirinya tidak mampu, mengalami perubahan emosi, rasa tidak nyaman, dan semua tanda tersebut memiliki dampak yang berbahaya (Azzahra, 2017). Distres psikologis ini ditandai dengan adanya gejala kecemasan atau depresi (Viertiö dkk., 2021). Selain itu, distres psikologi juga merupakan sebuah tekanan mental yang dialami dan disebabkan oleh berbagai penyebab (Taghizadeh dkk., 2018).

Penyebab terjadinya distres psikologis dipengaruhi dari dua faktor menurut Azzahra (2017), yaitu yang pertama faktor intrapersonal yang di dalamnya itu

terdapat *trait* kepribadian yang berhubungan emosi individu dan dapat mempengaruhi tingkat distress seseorang dan yang kedua faktor situasional yang disebabkan karena individu telah mengalami pengalaman/peristiwa yang dapat membahayakan kesejahteraan mereka. Lalu, dalam faktor situasional ini di dalamnya dibagi menjadi tiga bagian yang terdiri dari fisiologis (beberapa bagian otak mempengaruhi respon stress yang ditampilkan seseorang), kognitif (dampak psikologis dan fisiologis dari stress lingkungan ditentukan oleh keyakinan dan harapan seseorang), dan social (situasi seperti berduka dan pengangguran dapat menimbulkan distress dikarenakan terjadi hambatan dalam hubungan social yang dimiliki individu).

Pengangguran menjadi salah satu penyebab distress psikologis berdasarkan faktor situasional pada bagian sosial yang menyebabkan individu mengalami masalah kesehatan mental, seperti yang ungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Neubert dkk., (2019) di Jerman yang meneliti 1.230 individu dengan usia 15-65 tahun yang menunjukkan hasil bahwa individu yang menganggur mengalami penurunan kesehatan mental dan mekanisme psikologis penting dalam mempengaruhi kesehatan mental pada individu yang menganggur. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Achdut & Refaeli, (2020) di Israel yang meneliti 389 responden dengan usia 20-35 tahun yang menunjukkan hasil bahwa individu pengangguran yang berkepanjangan memiliki konsekuensi peningkatan tekanan keuangan, penurunan harga diri, dan mengalami kesehatan mental yang parah. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Bartelink dkk., (2020) yang menunjukkan hasil bahwa pengangguran memiliki hubungan dengan kesehatan mental dan dikaitkan dengan peningkatan masalah kesehatan mental, depresi, dan gangguan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian di atas, menunjukkan bahwa distress psikologis yang ditandai dengan gejala kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri dapat muncul karena dipengaruhi oleh pengangguran. Selain itu, pada penelitian di atas menunjukkan bahwa usia dewasa awal memiliki kemungkinan terkena masalah kesehatan mental seperti gejala kecemasan dan depresi dalam menganggur, sehingga dapat memunculkan distress psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap tiga orang, yaitu AR (23 tahun), DD (24 tahun), dan NP (26 tahun). Tiga orang tersebut memiliki rentang usia dewasa awal yang berbeda. Ketiga responden tersebut memiliki periode pengangguran yang berbeda-beda. Untuk ABR memiliki periode menganggur selama delapan bulan, untuk DD enam bulan, dan NP tujuh bulan. Didapatkan bahwa mereka sering merasakan adanya gejala kecemasan, gejala stress, gejala merasa tidak berguna, tidak merasa percaya diri ketika berkumpul dengan teman sebaya, dan gejala depresi karena menganggur dan belum mendapatkan pekerjaan. Dikarenakan mereka menjadi pengangguran membuat mereka tidak memiliki pendapatan yang dapat membuat mereka mengalami kesulitan keuangan/financial, sehingga membuat mereka merasakan gejala cemas, gejala tidak berguna, dan gejala stres dikarenakan tidak dapat membantu ekonomi keluarga di rumah, lalu mereka merasa jenuh dan depresi karena tekanan yang berlebih dari orang tua untuk cepat-cepat mendapatkan pekerjaan.

Distres psikologis yang dipicu dari internal maupun eksternal, seperti para responden yang saya wawancarai mereka merasakan gejala kecemasan dan gejala depresi disebabkan eksternal yang dipicu tekanan lingkungan seperti tekanan orang tua untuk mendapatkan pekerjaan dan melihat teman sebayanya sudah pada bekerja, selain itu mereka juga merasa tidak bahagia karena masa dewasa awal ini merupakan masa dimana proses peralihan dari ketergantungan menjadi mandiri dalam segi ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis (Putri, 2018).

Permasalahan yang terjadi di atas membuktikan bahwa tidak semua dewasa awal dapat menjalani masa hidup didewasa awal dengan lancar karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti yang diungkapkan oleh Iswati (2019) bahwa terdapat beberapa faktor yang membuat individu sulit menjalani masa dewasa awal seperti kurang siap menghadapi fase baru untuk dirinya, kurang persiapan dengan dua peran yang diimbang secara bersamaan, dan saat menyelesaikan masalah mereka tidak memperoleh bantuan. Kesulitan yang dihadapi oleh dewasa awal ini akan membuat mereka mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan pada tugas

perkembangannya, sehingga akan berdampak pada tugas-tugas perkembangan difase selanjutnya dan membuat mereka tidak bahagia (Putri, 2018). Selain itu, kesulitan yang dihadapi ini dikarenakan para dewasa awal juga masuk ke dalam masa proses peralihan dari remaja menuju dewasa awal dituntut adanya proses adaptasi atau penyesuaian (Putri, 2018). Proses adaptasi atau penyesuaian diri terhadap kondisi yang menyulitkan pada individu dapat disebut juga dengan resiliensi (APA.org).

Menurut *American Psychological Association*, (2013) menyatakan resiliensi itu proses beradaptasi atau bangkit dari pengalaman sulit setelah menghadapi trauma, tragedi, atau sumber stres seperti masalah keluarga dan hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau stresor di tempat kerja dan keuangan. Lalu, proses mengelola stress, proses negosiasi, atau proses adaptasi secara efektif dapat juga dikatakan sebagai resiliensi (Windle, 2010). Selanjutnya, individu yang sedang melakukan proses perkembangan dan psikososial setelah mengalami kesulitan atau peristiwa yang dapat memunculkan traumatis lalu dari waktu ke waktu individu tersebut mengalami adaptasi psikologis yang positif (Graber dkk., 2015, p. 8). Lalu, menurut Farkas and Orosz (2015; dalam Suryani, 2020, p. 106) menyatakan bahwa melawan kesulitan juga dapat dikatakan resiliensi karena itu cara protektif diri. Selain itu, resiliensi juga merupakan kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan mengatasi kesulitan dari keadaan/kondisi yang membuat individu tertekan (Nisa & Muis, 2016).

Kesulitan yang dialami oleh dewasa awal karena menjalani fase peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian (Putri, 2018), penting bagi mereka untuk memiliki resiliensi dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup serta dapat membuat hidupnya menjadi lebih berkembang dalam keterampilannya, seperti membuat rencana dan membuat langkah-langkah yang realistis dalam hidupnya (Rojas F., 2015). Selain itu, agar dapat bertahan dan bangkit dengan permasalahan yang dihadapi oleh individu, perlu adanya peran resiliensi karena itu penting (Wahyudi & Partini, 2018). Pentingnya resiliensi didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh González-Flores dkk. (2021) resiliensi yang rendah merupakan faktor yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan. Berdasarkan penelitian tersebut

menunjukkan bahwa resiliensi memberikan peran dalam tingkat depresi dan kecemasan.

Resiliensi yang rendah dapat membuat depresi dan kecemasan, sehingga faktor-faktor yang terdapat di dalam resiliensi perlu dikembangkan. Menurut *American Psychological Association* (2013) terdapat faktor-faktor yang dikembangkan dalam resiliensi, yaitu adanya hubungan peduli dan suportif dilingkungan, kemampuan untuk membuat rencana yang realistis dan melaksanakannya, pandangan positif tentang diri sendiri dan percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, terampil dalam berkomunikasi dan memecahkan masalah, dan kemampuan untuk mengelola dan impulsive yang kuat. Selain itu, Wahyudi & Partini (2018) menyatakan bahwa individu perlu memiliki pengetahuan tentang faktor-faktor resiliensi agar dirinya dapat berusaha secara maksimal untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya dengan mendapatkan dukungan dari lingkungannya.

Dalam berusaha semaksimal mungkin dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya, para dewasa awal perlu memiliki pandangan positif mengenai dirinya sendiri, karena dengan itu dapat mereka dapat mengembangkan kepercayaan dirinya mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk memecahkan masalah. Pandangan positif tersebut merupakan salah satu cara untuk membangun resiliensi (*American Psychological Association*, 2013).

Terdapat penelitian terkait resiliensi, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2017) yang menunjukkan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif terhadap distres psikologis, yang artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distres psikologisnya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Willda dkk., (2016) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara resiliensi dengan tingkat stres. Lalu, penelitian yang dilakukan Song dkk. (2021) menunjukkan hasil bahwa resiliensi memainkan peran dan mediasi dalam hubungan antara stress, depresi, dan kecemasan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lara-Cabrera dkk. (2021) menyatakan bahwa resiliensi memiliki efek mediasi, yang artinya menjadi penentu dalam penurunan gejala psikopatologis. Berdasarkan tiga dari empat penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi sangat

mungkin memiliki kekuatan untuk bangkit dan mengatasi kesulitan yang dihadapinya dalam kehidupannya. Hal tersebut juga didukung oleh Konaszewski dkk. (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki peran penting pada kesehatan mental seseorang. Aspek resiliensi memiliki pengaruh pada kesehatan mental seseorang dan cara seseorang untuk melakukan adaptasi atau bangkit dalam menghadapi permasalahannya.

Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan di atas, diharapkan dengan resiliensi yang baik pada seorang dewasa awal dapat lebih mengatasi distress psikologis pada pengangguran dewasa awal, karena menurut Dewi (2012) gangguan mental dapat mengganggu optimalisasi fungsi mental pada dirinya. Berkaitan dengan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, merasa tidak berguna, dll., perlu adanya pencegahan dan pengendalian pada gangguan mental (WHO, 2002, p. 4). Melalui penjabaran dan penelitian yang dipaparkan di atas dari beberapa referensi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Pengangguran Dewasa Awal”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana resiliensi dewasa awal saat menganggur?
2. Bagaimana pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada pengangguran dewasa awal?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan identifikasi masalah di atas. Pembatasan penelitian perlu dilakukan dalam penelitian ini sehingga memberikan fokus peneliti. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan distress psikologis. Namun, peneliti memberikan batasan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap pengangguran dewasa awal yang berumur 18-40 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah. Maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada pengangguran dewasa awal?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat atau tidak terdapat pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada pengangguran dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dari dunia psikologi, serta memberikan referensi dan bukti yang nyata tentang pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada pengangguran dewasa awal.

1.6.2 Manfaat Praktis

- Untuk individu yang belum memiliki pekerjaan, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bahwa pentingnya membangun atau terapi dalam membentuk resiliensi sangat penting dalam mempengaruhi distress psikologis.
- Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan penjelasan dan gambaran jika dimasa depan akan membuat penelitian dengan variable-variabel yang relevan