

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Individu yang berada pada usia remaja hingga dewasa awal merupakan bagian yang cukup besar dalam populasi masyarakat Indonesia. Berdasarkan data BPS pada tahun 2022, terdapat 44.696.557 penduduk yang berada di usia 15–24; yang berarti 16 persen dari jumlah penduduk keseluruhan (Badan Pusat Statistik, 2022; Rizaty, 2022). Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan identitas individu. Pada masa ini remaja mulai menghadapi berbagai perubahan dalam dirinya, baik secara fisik, kognitif, psikososial, hingga emosinya. Salah satu masa remaja yang penting adalah masa remaja akhir. Sarwono (dalam Swaraswati dkk., 2019) mengatakan bahwa pada masa remaja akhir individu mulai lebih memfokuskan dirinya pada pengembangan kecerdasan diri dan meningkatkan relasinya dengan orang lain. Ia juga mulai berusaha menyeimbangkan kepentingan dirinya dengan kepentingan orang lain. Individu yang berada pada masa remaja akhir juga lebih menonjolkan eksplorasi identitasnya dibandingkan dengan masa remaja awal.

Santrock mengatakan bahwa masa remaja akhir ini sering disebut juga dengan masa dewasa transisi (*emerging adulthood*), yang merupakan masa transisi dari remaja menuju kedewasaan yang berkisar pada usia 18–25 tahun. Pada masa ini umumnya individu akan mengeksplorasi jalur karier mana yang akan ia tempuh. Selain itu juga mereka berusaha untuk menemukan identitasnya. Mereka juga berusaha mencari gaya hidup apa yang akan cocok dengan dirinya (Santrock, 2019).

Arnett (dalam Santrock, 2019) mengidentifikasi beberapa ciri perkembangan individu pada masa dewasa transisi ini. Pertama adalah eksplorasi identitas, di mana individu pada masa ini akan berusaha untuk mencari relungnya dalam jalur karier dan hubungan romantis; kedua adalah instabilitas, di mana pada masa ini akan terdapat perubahan yang signifikan pada individu dalam hal hubungan romantis, pekerjaan, maupun pendidikannya; ketiga adalah individu pada

masa ini lebih berfokus pada dirinya sendiri (*self-focused*), di mana individu akan berusaha mengurangi ketergantungan dan komitmennya pada orang lain untuk mendapatkan otonomi diri dan mandiri; keempat adalah perasaan-di-antara (*feeling in-between*), di mana individu tidak merasa dirinya merupakan seorang remaja ataupun orang dewasa; kelima adalah perasaan akan kesempatan (*age of possibilities*), di mana individu pada masa ini merasa bahwa mereka memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya ke arah yang lebih positif.

Namun masa perkembangan tersebut juga merupakan masa yang penuh tantangan bagi individu. Ini karena transisi menuju kedewasaan berarti juga transisi pada gaya hidup dan masalah-masalah baru yang akan dihadapi oleh individu tersebut. Dalam kisaran masa perkembangan tersebut, sebagian besar individu melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi dan sebagian lain yang tidak melanjutkan akan memasuki dunia kerja. Perubahan gaya hidup ini juga menciptakan tuntutan dan tekanan baru yang dihadapi oleh individu, misalnya seperti tuntutan akademis yang membuatnya harus belajar lebih giat dari sebelumnya, ataupun tuntutan pekerjaan di mana individu harus berusaha lebih keras dari masa sekolahnya. Kemudian terdapat juga tuntutan hubungan interpersonal di mana individu dalam masa ini sudah harus bersikap seperti orang dewasa (Swaraswati dkk., 2019).

Salah satu tuntutan baru yang cukup signifikan pada masa tersebut adalah tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan. Meskipun begitu, ditemukan bahwa berdasarkan data dari situs ILO (*International Labour Organization*), pengangguran di Indonesia pada usia 15–24 tahun mencapai 19,4 persen; berbeda dengan persentase nasional sebesar 5,6 persen (2016). Besarnya persentase pengangguran ini disebabkan salah satunya oleh terbatasnya lowongan pekerjaan (Disnakertrans Jawa Tengah, 2018). Besarnya persentase pengangguran pada usia 15–24 juga khususnya disebabkan oleh rendahnya minat para pengusaha untuk mempekerjakan mereka yang berada di usia tersebut. Berdasarkan artikel dari situs Universitas Indonesia (2023), banyak dari lowongan pekerjaan yang dipublikasikan di media sosial mensyaratkan pelamar memiliki pengalaman bekerja; di sisi lain mayoritas dari pelamar pada usia tersebut belum memiliki pengalaman bekerja atau bahkan baru lulus dari pendidikannya (*fresh graduate*).

Berdasarkan data dari Biro Statistik Tenaga Kerja AS (U.S. Bureau of Labor Statistics), ditemukan dalam rata-rata bahwa individu di AS sendiri perlu melamar kerja sebanyak enam kali sebelum akhirnya bisa melanjutkan ke tahap wawancara kerja. Sementara hanya ada kemungkinan sebesar 37% bagi individu tersebut untuk diterima dari wawancara kerjanya tersebut. Untuk pekerjaan yang tidak mengadakan wawancara kerja, individu hanya memiliki peluang sebesar 10 persen untuk diterima dalam pekerjaannya. Sementara artikel lain dari lembaga yang sama menemukan bahwa dalam rata-rata individu membutuhkan waktu selama 20,9 minggu (atau sekitar 5 bulan) untuk mencari pekerjaan sebelum ia mendapatkan pekerjaannya (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2020, 2023).

Kreemers dkk. (2018) mengatakan bahwa mencari pekerjaan merupakan kegiatan yang dapat menjadi stresor bagi seseorang, ini karena individu yang mencari pekerjaan dapat mengalami penolakan dan berbagai pengalaman negatif lainnya. Individu mendapatkan kesenangan dan harapan ketika ia melihat proses dalam upaya mencapai tujuannya. Namun, dalam pencarian pekerjaan, proses tersebut terkadang tidak tampak dengan jelas, jalur untuk mencapai tujuan tersebut pun terkadang tidak jelas karena tidak adanya kepastian dan masukan mengenai kapan dan bagaimana ia akan mencapai tujuannya (Van Hooft dkk., dalam Kreemers dkk., 2018). Pencarian pekerjaan dengan begitu dikarakterisasikan sebagai kegiatan tanpa progres yang jelas dan penolakan terus-menerus dari orang lain.

Individu yang mengalami hal-hal tersebut dengan begitu rentan terhadap emosi-emosi negatif, seperti meragukan dirinya, mengalami kecemasan, perenungan berlebihan, dan mengkritik dirinya sendiri (Wanburg dkk., dalam Kreemers dkk., 2018). Ketidakjelasan dalam progres untuk mencapai tujuan, dan penolakan terus-menerus dapat menyebabkan individu menganggap bahwa nilai dirinya rendah, dan kemudian ia menyalahkan segala kekurangan dirinya karena penolakan tersebut dan tenggelam dalam emosi negatifnya.

Di sisi lain, Kreemers dkk. (2018) juga menemukan bahwa welas diri (*self-compassion*) dapat menjadi *mindset* yang dapat membantu orang-orang yang mencari pekerjaan. Ini karena berwelas diri berarti menyadari bahwa kegagalan merupakan hal yang wajar, dan terdapat juga faktor-faktor lain yang berada di luar

kontrol diri kita. Welas diri juga berarti kesadaran bahwa kita tidak sendirian, dan bahwa kegagalan merupakan sesuatu hal yang dialami seluruh manusia; welas diri dengan begitu merupakan perasaan terhubung dengan kemanusiaan secara luas, sementara individu dengan welas diri yang rendah merasa terisolasi dan sendirian dalam masalahnya tersebut (Neff, 2003a). Ditemukan bahwa mereka yang memiliki welas diri yang tinggi lebih dapat menerima pengalaman negatif saat mencari pekerjaan (Kreemers dkk., 2018).

Welas diri (*self-compassion*) dapat dilihat sebagai sikap individu untuk sadar dan peka terhadap penderitaan yang dihadapi dirinya, dan dengan itu ia merespons penderitaan tersebut tanpa menghakimi diri, melakukan penerimaan diri yang tak bersyarat, selain itu juga merespons penderitaan tersebut dengan kehangatan dan kepedulian; bukan dengan semakin menghakimi diri sendiri. Welas diri juga berhubungan dengan kesadaran individu untuk melihat bahwa tekanan dan kesulitan dalam hidup merupakan hal yang normal dalam kehidupan manusia. Welas diri juga berhubungan dengan komitmen individu untuk menyelesaikan permasalahan yang menyebabkan penderitaannya (Sugianto dkk, 2020).

Menurut Neff (2003a), welas diri terdiri dari tiga aspek: *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs overidentification*; yang kemudian diterjemahkan oleh Sugianto dkk. (2020) sebagai mengasihi diri vs. menghakimi diri, kemanusiaan universal vs. isolasi, dan *mindfulness vs. overidentifikasi*.

Dalam konteks mencari pekerjaan, individu yang berwelas diri akan tetap mengasihi dirinya sendiri ketika ia sedang kesulitan dalam mencari pekerjaan. Ia juga akan merasa bahwa kesulitan yang dihadapinya adalah hal yang lumrah dialami oleh seluruh manusia, dan ia tidak sendirian dalam kesulitannya tersebut. Ia juga akan mawas dengan perasaan-perasaan negatif yang dimilikinya sehingga ia tidak tenggelam dalam perasaan negatifnya tersebut.

Studi preliminier dilakukan dengan menyebarkan pertanyaan terbuka kepada individu dewasa transisi yang sedang bekerja ataupun sedang mencari pekerjaan untuk melihat apakah terdapat perilaku menyalahkan diri, perasaan terisolasi, dan tenggelam dalam perasaan negatif pada diri mereka yang mencari pekerjaan.

Terdapat beberapa hal yang ditemukan berdasarkan jawaban dari 22 orang responden yang didapat. Pertama-tama adalah temuan apakah terdapat fenomena kesulitan dalam mencari pekerjaan yang dialami orang-orang. Ditemukan bahwa terdapat 73% responden merasa bahwa mereka memiliki kesulitan dalam mencari pekerjaan (16 jawaban). Ditemukan bahwa responden juga mengalami penolakan ketika ia melamar pekerjaan, dengan 11 responden ditolak sebanyak 1–5 kali; 5 responden ditolak sebanyak 6–10 kali; tiga responden ditolak sebanyak 13, 20, hingga 50 kali secara berurutan; sementara 3 responden tidak menghitung penolakannya.

**Tabel 1.1. Data Responden yang Ditolak ketika Melamar Kerja**

Jumlah Penolakan	Jumlah	Persentase
1–5	11	50%
6–10	5	22,8%
>10	3	13,6%
Tidak tahu	3	13,6%
Total	22	100%

Kemudian ditemukan bahwa terdapat waktu tunggu yang cukup bervariasi, di mana 13 responden memiliki waktu tunggu selama 1–6 bulan; 5 responden selama 6–12 bulan; 3 responden selama 12–24 bulan; dan 1 responden selama lebih dari 24 bulan.

**Tabel 1.2. Data Waktu Tunggu Responden**

Waktu Tunggu	Jumlah	Persentase
1–6 bulan	13	59%
6–12	5	22,8%
12–24	3	13,6%
>24	1	4,6%
Total	22	100%

Kedua, berdasarkan studi preliminer tersebut juga ditemukan bahwa ternyata perasaan terisolasi (merasa kalau dirinya saja yang sulit mendapatkan pekerjaan), perilaku menyalahkan diri, dan perasaan tak mampu cukup prevalen dalam orang-orang yang sedang mencari pekerjaan. Ditemukan bahwa 45% responden pernah merasa terisolasi ketika sedang kesulitan mencari pekerjaan (10 jawaban); ditemukan juga bahwa 50% responden pernah menyalahkan diri sendiri ketika sedang kesulitan mencari pekerjaan (11 jawaban); dan ditemukan bahwa 59% responden pernah merasa tidak mampu ketika kesulitan mendapatkan pekerjaan (13 jawaban).

Salah satu responden menjawab bahwa ia merasa tidak mampu karena "... tidak mampu bersaing dengan pelamar-pelamar lain yang lebih mumpuni di bidangnya." Salah satu responden juga menjawab bahwa ia menyalahkan dirinya ketika kesulitan mencari kerja karena ia merasa bahwa ia kurang memiliki pengalaman; salah satu responden juga menyalahkan dirinya karena ia merasa "sedih menjadi beban keluarga"; terdapat juga responden yang merasa bahwa ia putus asa dan merasa tidak layak karena sering ditolak oleh perusahaan. Dari studi preliminer tersebut, dapat disimpulkan bahwa cukup banyak individu yang memiliki kekurangan dalam welas dirinya.

Terdapat banyak aspek yang membentuk welas diri pada seseorang. Neff (2023) menjelaskan bahwa welas diri dapat dibentuk oleh faktor perkembangan, hingga dinamika keluarga (Neff & McGehee, 2010). Ditemukan juga bahwa welas diri dapat dipengaruhi oleh aspek internal seperti kepribadian yang dimiliki oleh seseorang (Swaraswati dkk., 2019; Qadriyah dkk., 2020). Diperlukan pemahaman penuh mengenai bagaimana berbagai aspek yang ada dapat memengaruhi welas diri yang dimiliki individu, dan salah satu faktor penting yang membentuk welas diri adalah faktor kepribadian yang dimiliki oleh individu tersebut. Ini karena kepribadian adalah aspek yang memengaruhi aspek-aspek psikologis lainnya yang dimiliki oleh individu; kepribadian seseorang membentuk pola pikir, pola emosi, hingga pola perilaku seseorang.

Terdapat banyak pandangan mengenai apa yang dimaksud dengan kepribadian manusia. Dalam situs American Psychological Association (APA) yang diakses pada 17 September 2022, terdapat dua wilayah cakupan dalam

psikologi kepribadian: kepribadian sebagai keseluruhan individu, dan kepribadian sebagai variasi dalam pola perilaku-mental individu. Teori-teori kepribadian klasik umumnya merujuk kepribadian sebagai keseluruhan perilaku-mental manusia. Teori kepribadian dalam psikoanalisis, misalnya, tidak menjelaskan kenapa terdapat manusia yang pendiam atau manusia yang banyak bicara, tetapi teori tersebut menjelaskan bagaimana mekanisme alam bawah sadar menggerakkan perilaku-mental manusia dalam kehidupannya.

Teori kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kepribadian yang didasarkan pada paradigma kepribadian sebagai variasi dalam pola perilaku-mental manusia. Salah satu paradigma termutakhir yang digunakan dalam penelitian kepribadian manusia adalah paradigma *traits*. Pandangan ini melihat bahwa kepribadian manusia terdiri dari kumpulan *traits* atau karakteristik kepribadian yang cenderung stabil sepanjang waktu dan dalam berbagai situasi. Dalam beberapa dekade terakhir pendekatan ini mengambil bentuknya ke dalam model kepribadian *big five* atau lima besar, yang melihat bahwa kepribadian merupakan tendensi seseorang dalam berpikir, merasa, dan berperilaku yang cenderung permanen; dan terdapat lima dimensi kepribadian yang membentuk tendensi keseluruhan individu tersebut: *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* (Cottam, Mastors, Preston, & Dietz, 2016).

Dimensi kepribadian dapat dilihat sebagai sebuah spektrum yang mirip dengan dimensi fisik seperti tinggi dan berat badan seseorang, hanya saja dimensi kepribadian ini bersifat laten. Namun dimensi kepribadian ini dimanifestasikan dengan kecenderungan seseorang untuk berpikir, berperilaku, dan merasa yang merupakan responsnya atas fenomena dalam lingkungannya. Secara singkat *openness* menangkap kecenderungan individu untuk mentoleransi hal-hal baru, *conscientiousness* menangkap kecenderungan individu untuk menahan impulsnya, *extraversion* menangkap kecenderungan individu untuk merasakan emosi positif dan asertif, *agreeableness* menangkap kecenderungan perilaku prososial pada individu, sementara *negative emotionality* menangkap kecenderungan individu untuk merasakan emosi negatif (Bakker, 2022; Ramdhani, 2012).

Teori ini digunakan karena beberapa pertimbangan. Pertama, teori ini melihat bahwa dimensi kepribadian merupakan sesuatu yang cenderung bersifat

genetis dan stabil sepanjang hayat (Cobb-Clarkab & Schurer, 2012), dengan kata lain seseorang dengan tingkat *extraversion* yang tinggi pada umur 20 tahun akan memiliki tingkat *extraversion* yang tidak berbeda jauh pada umur 60 tahun. Ini mempermudah penelitian untuk mengidentifikasi mana kecenderungan yang disebabkan oleh faktor lingkungan dan mana kecenderungan yang disebabkan oleh faktor genetis.

Kedua, teori *big five* merupakan teori yang cenderung banyak dipakai pada beberapa dekade terakhir ini dalam penelitian-penelitian kepribadian (McAdams & Pals, 2006; Soto & John, 2016). Hal ini berdampak pada kemudahan pencarian literatur, dan di saat yang sama banyaknya literatur membuat teori ini memiliki lebih banyak bukti empiris dan validitas statistik.

Penelitian ini merujuk kepada penelitian-penelitian terdahulu yang berusaha mencari hubungan antara dimensi kepribadian dengan welas diri. Pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Swaraswati dkk. (2019) yang berusaha mencari hubungan antara *big five* dan *self-compassion* pada remaja akhir. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi kepribadian *big five* dengan welas diri, terutama dalam dimensi *negative emotionality*, di mana individu yang memiliki tingkat *negative emotionality* yang tinggi cenderung memiliki welas diri yang rendah. Kemudian ditemukan juga tingkat *extraversion* dan *agreeableness* yang dimiliki individu memiliki korelasi positif dengan welas dirinya. Ini berarti semakin tinggi tingkat *extraversion* dan *agreeableness* pada individu, maka semakin tinggi juga welas diri yang dimilikinya.

Penelitian lain dilakukan oleh Qadriyah dkk. (2020) yang berusaha melihat apakah kepribadian *big five* dapat memprediksi *self-compassion* pada remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *negative emotionality* (yang dalam artikel disebut sebagai *emotional stability*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap welas diri yang dimiliki oleh seseorang. Orang yang memiliki tingkat *conscientiousness*, *extraversion*, dan *agreeableness* yang tinggi cenderung memiliki welas diri yang tinggi. Begitu juga dengan stabilitas emosional seseorang, orang yang memiliki tingkat stabilitas emosional yang tinggi cenderung memiliki welas diri yang tinggi juga.



Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Thurackal dkk. (2016) menunjukkan bahwa meskipun welas diri berhubungan dengan *negative emotionality*, hubungannya dengan dimensi yang lain ditentukan oleh konteks yang membentuk suatu individu tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk hubungan welas diri dengan dimensi kepribadian ternyata dipengaruhi juga oleh konteks yang membentuk suatu kelompok.

Selain mengenai hubungan antara dimensi kepribadian dan welas diri, terdapat juga penelitian dari Kreemers dkk. (2020) yang menemukan bahwa individu dengan welas diri yang tinggi lebih dapat untuk menangani pengalaman negatif dalam mencari pekerjaan. Penelitian ini juga menemukan bahwa welas diri berkorelasi negatif dengan kritik diri. Orang yang memiliki welas diri tinggi dapat lebih menerima kegagalan hingga stres dalam mencari pekerjaan, selain itu juga orang yang memiliki welas diri tinggi lebih banyak mengalami emosi positif dalam menjalani masa-masa sulit tersebut dibandingkan dengan mereka yang memiliki welas diri rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian mengenai hubungan antara kepribadian dan sifat welas diri pada individu dewasa transisi yang mencari pekerjaan penting untuk dilakukan. Ini karena masa dewasa transisi merupakan masa transisi penting yang dialami oleh banyak individu, pada masa ini juga individu memiliki ‘tugas perkembangan’ yang dimilikinya seperti mencari pekerjaan. Kegagalan ataupun kesulitan dalam mencari pekerjaan ini dapat mengakibatkan respons negatif yang dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Ditemukan bahwa welas diri dapat membantu individu yang sedang berada dalam masa-masa sulit tersebut. Namun, berdasarkan penjelasan di atas juga ditemukan bahwa terdapat hubungan antara dimensi kepribadian yang dimiliki seseorang dengan welas diri yang dimilikinya.

Sejauh ini belum terdapat penelitian yang melihat bagaimana bentuk pengaruh dimensi kepribadian terhadap welas diri ini pada individu dewasa transisi yang mencari pekerjaan. Beberapa penelitian, seperti penelitian oleh Swaraswati dkk. (2019) dan Qadriyah dkk. (2020) menemukan bahwa kepribadian dapat menjadi prediktor welas diri yang dimiliki seseorang. Namun penelitian-penelitian yang ada sebelumnya belum melihat bagaimana konteks dapat memengaruhi kedua

hubungan tersebut, khususnya konteks pencarian pekerjaan. Sementara ditemukan bahwa konteks ternyata cukup berpengaruh dalam membentuk hubungan antara dimensi kepribadian dan welas diri (Thurackal dkk., 2016). Dengan begitu pemahaman mengenai sejauh apa pengaruh konteks spesifik kepada hubungan dua variabel tersebut sangat dibutuhkan untuk menghadapi fenomena demografis ini dengan lebih baik.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masa dewasa transisi dicirikan dengan perubahan dalam tuntutan perkembangan yang dihadapi oleh individu, khususnya adalah tuntutan untuk mencari pekerjaan.
2. Ditemukan bahwa terdapat tingkat pengangguran yang cukup tinggi pada individu muda.
3. Pengangguran karena kesulitan mencari kerja dapat menjadi tantangan bagi individu, hal ini dapat mengakibatkan munculnya emosi negatif.
4. Ditemukan bahwa welas diri dapat menjadi *mindset* yang membantu individu yang mencari pekerjaan.
5. Ditemukan bahwa dimensi kepribadian seseorang dapat memprediksi welas diri yang dimiliki oleh seseorang.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini berfokus pada melihat bagaimana dimensi kepribadian dapat memengaruhi welas diri individu dewasa transisi yang sedang mencari pekerjaan. Penelitian ini dengan begitu hanya terbatas pada dua variabel dalam konteks tersebut.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dari dimensi

kepribadian terhadap welas diri pada individu dewasa transisi yang mencari pekerjaan?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai pengaruh dimensi kepribadian terhadap welas diri individu dewasa transisi yang mencari pekerjaan.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap penambahan data empiris dalam psikologi, khususnya mengenai hubungan antara dimensi kepribadian dan welas diri yang dimiliki oleh individu.

#### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menjadi rujukan mahasiswa ataupun peneliti selanjutnya di masa mendatang dalam penelitian-penelitiannya, terutama penelitian yang berhubungan dengan dimensi kepribadian ataupun sifat welas diri. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana kondisi perilaku-mental para pencari pekerjaan, khususnya variasinya dalam welas diri, dan hubungannya dengan dimensi kepribadian yang dimilikinya.