

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengangguran menjadi salah satu permasalahan yang terjadi di berbagai negara dan permasalahan ini juga terus mengalami dinamika, tak terkecuali di Indonesia. Pengangguran di Indonesia mengacu pada tingkat pengangguran terbuka, yaitu tenaga kerja yang tidak terserap dan tidak dimanfaatkan oleh pasar kerja, sehingga tidak memiliki pekerjaan (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022), persentase tingkat pengangguran terbuka pada Agustus 2022 menunjukkan angka sebesar 5,86%, sedangkan pada Agustus 2021 sebesar 6,49%. Angka pengangguran ini menunjukkan penurunan jika dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, namun jika dikelompokkan berdasarkan kelompok usia, tingkat pengangguran terbuka didominasi kelompok usia 15-24 tahun yang mencapai 20,63% dan disusul kelompok usia rentang 25-59 tahun mencapai 3,36%. Kepala Badan Pusat Statistik juga menuturkan bahwa meskipun angka pengangguran terus menurun, namun tingkat pengangguran saat ini masih relatif tinggi dibanding sebelum terjadinya pandemi (Hamasy, 2023). Dinamika pengangguran juga terlihat dari adanya gelombang PHK yang terjadi pada akhir tahun 2022 hingga awal tahun 2023 lalu yang dilakukan oleh perusahaan rintisan atau *start-up* sehingga membuat beberapa orang kehilangan pekerjaannya. Perusahaan-perusahaan rintisan yang melakukan PHK seperti Shopee Indonesia melepas sebanyak 3% karyawannya dan juga *start-up* Zenius terhadap lebih dari 200 karyawannya (Dewi, 2022). Akibat dari adanya PHK massal yang dilakukan oleh beberapa perusahaan, *Crunchbase* (perusahaan situs *database* perusahaan besar dan perusahaan rintisan) menemukan bahwa terdapat kurang lebih 91.000 orang telah kehilangan pekerjaannya (Boufakar, 2023).

Sulitnya menemukan peluang kerja juga menjadi fakta selain hadirnya dinamika dan fenomena pengangguran. Wawancara singkat dilakukan oleh penulis terhadap partisipan berusia 24 tahun yang sedang menganggur. Partisipan sedang mencari kerja dan statusnya menganggur. Partisipan juga telah memberikan banyak lamaran ke berbagai perusahaan, namun tidak kunjung mendapat jawaban. Berdasarkan wawancara ini, diperoleh temuan bahwa partisipan merasa *overthinking* akan bagaimana kondisi kedepannya dan memikirkan pesaing-pesaing yang mungkin muncul dari adanya PHK, orang-orang yang baru lulus sekolah atau kuliah, atau pun dengan teman seusianya. Sejalan dengan penelitian Maisuun dan Darmawanti (2023), mengungkapkan bahwa pengangguran rentan merasakan *overthinking*. Diperoleh pula temuan bahwa partisipan merasa cukup kesulitan untuk mencari lowongan kerja, karena menurutnya sebagian lowongan pekerjaan saat ini menawarkan beban pekerjaan yang tidak sebanding dengan latar belakang pendidikannya. Banyaknya tuntutan dalam kualifikasi pekerjaan dan persaingan juga menjadi hal yang membuat para pencari kerja sulit menemukan peluang kerja (Putri dkk., 2021 dalam Muqaramma, Razak, & Hamid, 2022), disamping itu terdapat pula faktor lain seperti kurangnya lapangan pekerjaan, kemampuan pekerja yang tidak sesuai, keterbatasan mengakses informasi, hingga kurangnya partisipasi pemerintah (Sukidjo, 2005).

Faktor usia juga menjadi permasalahan bagi individu dewasa muda yang masih menganggur di Indonesia. Dewasa muda pada hal ini merujuk kepada orang-orang yang berusia 20-40 tahun (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Beberapa lowongan pekerjaan saat ini menerapkan usia maksimal pada kualifikasi calon karyawannya yang dianggap masih termasuk ke dalam usia yang terlalu muda. Berdasarkan survei di *job fair* yang dilakukan di kota Malang, terlihat bahwa batas usia maksimal yang dibutuhkan dalam berbagai jenis lowongan pekerjaan berkisar 24-35 tahun (Awaliyah, 2016). Para pengguna media sosial di Twitter juga mengeluhkan terkait fakta adanya pembatasan usia maksimal pada lowongan kerja di sejumlah perusahaan, seperti harus berusia 25, 27, atau 30 tahun yang seharusnya di usia ini justru masih banyak orang yang sangat membutuhkan pekerjaan (Aida &

Hardiyanto, 2023). Hal ini pula yang membuat partisipan yang diwawancarai penulis merasa seakan “berkejaran” dengan usia dan harus mendapatkan pekerjaan sebelum usianya bertambah, sehingga membuatnya merasa tertekan dan cemas akan hal tersebut. Menurut Santrock (2011), pengembangan karir dan pekerjaan memang menjadi aspek penting pada fase dewasa muda. Bekerja juga menjadi salah satu tugas perkembangan individu, juga untuk mencari nafkah dan mendapatkan status sosial (Hurlock, 2011).

Selama menjadi pengangguran, hambatan yang dialami tidak hanya hal-hal yang berkaitan dengan proses untuk mendapatkan pekerjaan itu sendiri, namun ada juga tuntutan, tekanan, dan hambatan lainnya. Penelitian oleh Hasanah dan Rozali (2021) menemukan bahwa pengangguran dewasa muda merasakan adanya tekanan dari lingkungan sekitar. Ditemukan pula bahwa pengangguran dewasa muda juga mendapat tanggapan negatif dari banyak pihak (Putrama, 2006). Menurut Karjuniwati (2019), berbagai tekanan yang dialami pengangguran dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka, seperti mudah emosi, lebih sensitif, mudah khawatir, gelisah, dan menimbulkan rasa bersalah. Penelitian yang dilakukan oleh Zalki dan Juniarily (2023), menunjukkan pengangguran dewasa muda merasakan permasalahan yang berkaitan dengan kesempatan bekerja, sehingga membuat mereka merasakan efek-efek yang negatif pada kondisi psikologisnya. Pengangguran muda yang sedang mencari kerja di Korea Selatan juga mengalami dampak negatif terhadap kondisi psikologisnya karena merasakan adanya tekanan dalam menemukan peluang kerja (Lim, Lee, Jeon, Yoo, & Jung, 2018).

Richter, Brähler, Stöbel-Richter, Zenger, dan Berth (2020) mengemukakan bahwa pengangguran sangat berhubungan dengan masalah kesehatan mental dan kepuasan hidup yang rendah. Sama seperti ketika berada pada fase dewasa muda yang seharusnya memang berfokus terhadap hal yang berkaitan dengan karir dan pekerjaan (Santrock, 2011), namun jika pada fase ini mereka menjadi pengangguran, maka akan rentan mengalami distres psikologis (Burgard, Brand, & House, 2007 dalam Taylor, 2018). Menurut Drapeau, Marchand, dan Beaulieu-Prevost (2011),

salah satu hal yang dapat memicu distres psikologis adalah peristiwa atau kondisi yang menekan, salah satunya yaitu ketika menjadi pengangguran. Penelitian terdahulu yang dilakukan di Swedia, ditemukan bahwa orang-orang yang menganggur lebih banyak merasakan distres psikologis dibanding orang-orang yang menjadi wiraswasta dan pekerja tetap (Sidorchuk, Engström, Johnson, Leeza, & Möller, 2017), selain itu dalam situasi pandemi Covid-19, ditemukan bahwa pengangguran usia dewasa muda lebih rentan merasakan distres psikologis (Achdut & Refaeli, 2020).

Menurut Ridner (2004), distres psikologis diartikan sebagai keadaan emosional pada individu yang tidak nyaman sebagai respon terhadap stresor atau tuntutan-tuntutan yang mengganggu baik yang terjadi sementara atau permanen. Distres psikologis dapat muncul ketika individu tidak mampu menghadapi stresor dan gejala emosi saat berada dalam situasi yang menekan dan mengancam (Ridner, 2004). Distres juga dapat muncul ketika dihadapkan pada suatu kehilangan (Hobfoll, 1989). Sejalan dengan itu, Achdut dan Refaeli (2020) mengemukakan ketika individu kehilangan pekerjaan dan menjadi pengangguran akan membuatnya tidak mampu mengelola kejadian tersebut dan mengarah pada menurunnya kesejahteraan diri. Beberapa penelitian mengungkap bahwa pengangguran yang mengalami distres psikologis cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah (Bilgic & Yilmaz, 2013), strategi koping yang buruk, kurangnya dukungan sosial (Tuncay & Yildirim, 2015), hingga kecerdasan emosi yang rendah (Peláez-Fernández, Rey, & Extremera, 2019). Terdapat pula pengalaman-pengalaman lain yang dialami pengangguran, misalnya mengalami kerugian dalam finansial (Waters & Muller, 2003) dan kesulitan finansial (Thomas, Benzeval, & Stansfeld, 2007). Setelah individu sudah mulai bekerja, distres psikologis yang dirasakannya berkurang (Thomas dkk., 2007).

Distres psikologis dapat memengaruhi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan juga fungsi sosialnya (Wheaton, 2007 dalam Drapeau dkk., 2011), oleh karena itu distres psikologis perlu diatasi, terlebih juga yang dirasakan oleh pengangguran dewasa muda agar tidak memberikan efek negatif lain yang nantinya

muncul di kemudian hari. Menurut Drapeau dkk. (2011), salah satu faktor protektif distres psikologis adalah sumber daya internal, yaitu karakteristik yang dimiliki oleh individu. Terdapat karakteristik yang diketahui mampu mereduksi distres psikologis, seperti *self-efficacy* (Drapeau dkk., 2011). Memiliki *self-efficacy* yang baik akan mampu mengatasi kondisi yang menekan dan melindungi kesejahteraan diri. Selain itu, resiliensi juga ditemukan dapat menurunkan distres psikologis (Irvansyah, 2022). Terdapat juga karakteristik yang penting dan berkaitan dengan distres psikologis yaitu *hardiness* (Matthews, 2016). *Hardiness* merupakan karakteristik yang membuat individu dapat lebih kuat dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan (Kobasa, 1979; Kobasa dkk, 1982). Individu dengan *hardiness* yang baik memiliki kemampuan yang baik pula dalam mengurangi ancaman dan stresor dengan menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah (Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995).

Hardiness memiliki 3 aspek dalam menjalani fungsinya pada individu, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan (Maddi, 2004). Komitmen ditandai dengan keterlibatan yang aktif dalam melakukan hal apapun guna menghadapi suatu kondisi, kontrol ditandai dengan kepercayaan untuk mampu memengaruhi suatu kejadian dan hal-hal yang tidak terduga, dan tantangan ditandai dengan keyakinan bahwa adanya perubahan dalam hidup merupakan suatu hal yang wajar dan menjadikan perubahan tersebut sebagai sarana untuk bertumbuh dan berkembang (Kobasa dkk., 1982). Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah akan cenderung menganggap diri sendiri dan lingkungannya membosankan, tidak berarti, dan mengancam dirinya (Yolandah, 2022). Mereka juga akan merasa tidak berdaya ketika menghadapi suatu tekanan yang besar dan percaya bahwa hidup yang terbaik ketika tidak ada perubahan yang mengganggu (Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, 1985).

Pada beberapa penelitian, *hardiness* mampu menunjukkan hubungan dan pengaruh terhadap variabel lain dengan kondisi dan juga sampel yang berbeda-beda. Hasil penelitian Suhana, Eryani, dan Budiman (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* seorang ibu maka akan semakin rendah stresnya dalam mendampingi anaknya ketika belajar jarak jauh. Penelitian itu juga menunjukkan pengaruh

hardiness terhadap stres, artinya ketika ibu memiliki *hardiness* maka akan mampu menurunkan stres yang dialami dalam mendampingi anaknya ketika belajar jarak jauh. *Hardiness* juga mampu memengaruhi resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sambil (Putra, 2021), yang menunjukkan bahwa *hardiness* mampu memberikan efek terhadap meningkatnya resiliensi. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, diketahui *hardiness* juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap distres psikologis mahasiswa dan disimpulkan bahwa ketika mahasiswa memiliki *hardiness* yang tinggi maka distres psikologisnya akan rendah (Jotwani, 2016). Hasil penelitian yang sama juga ditemui pada penelitian Nezhad dan Besharat (2010). Pada penelitian dengan sampel warga Chinese-Amerika, ditemukan bahwa *hardiness* juga berpengaruh secara negatif terhadap distres psikologis, artinya ketika *hardiness* yang dimilikinya tinggi, maka distres psikologis yang dirasakan akan rendah (Mak, Chen, Wong, & Zane, 2005). Pada sampel atlet, *hardiness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap distres psikologis (Ramzi & Besharat, 2010). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan keterkaitan variabel *hardiness* dan distres psikologis pada sampel yang berbeda-beda dan dengan hasil yang berbeda pula, akan tetapi sejauh yang penulis ketahui, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi langsung terkait pengaruh *hardiness* terhadap distres psikologis dengan sampel pengangguran dewasa muda, mengingat *hardiness* juga dapat menjadi suatu karakteristik yang penting untuk dimiliki oleh individu dewasa muda yang menganggur. Berdasarkan hal itu, penelitian ini berusaha untuk mengungkap dinamika pengaruh *hardiness* terhadap distres psikologis terutama pada pengangguran dewasa muda. Penelitian ini juga berusaha dilakukan dengan harapan dapat memperkaya penelitian-penelitian yang berkaitan dengan topik yang sama dan juga untuk penelitian lanjutan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Perlu diketahui gambaran *hardiness* pada pengangguran dewasa muda
- 2) Perlu diketahui gambaran distres psikologis pada pengangguran dewasa muda
- 3) Menguji lebih lanjut adanya pengaruh *hardiness* terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa muda

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis menetapkan batasan masalah penelitian ini yaitu menjadi menguji adanya pengaruh *hardiness* terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa muda.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ditetapkan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa muda?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa muda.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dan penelitian pada bidang psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi secara spesifik pada penelitian dengan variabel *hardiness* dan distres psikologis, serta pada sampel pengangguran dewasa muda.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Pengangguran Dewasa Muda

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pengangguran dewasa muda untuk meningkatkan kepedulian serta kesadaran terhadap *hardiness* dan distres psikologis yang dimilikinya. Manfaat lain juga diharapkan dapat membantu pengangguran dewasa muda dalam mengelola *hardiness* dan distres psikologis ketika menghadapi kondisi menganggur.

1.6.2.2 *Bagi Penelitian Selanjutnya*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terbaru terkait dinamika *hardiness* dan distres psikologis, terutama pada sampel pengangguran dewasa muda, mengingat penelitian ini belum banyak dikembangkan di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pertimbangan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, baik dengan sampel dan kondisi yang sama atau berbeda.

