KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA DEWASA AWAL DENGAN STATUS PENGANGGURAN

Salsa Bella Aryana¹, Suwarti²

salsabellaaryana@gmail.com¹, suwarti@ump.ac.id²

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Abstrak

Ryff & Singer (2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai suatu realisasi atas pengembangan potensi pribadi secara utuh. Tujuan dalam studi penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis pada dewasa awal dengan status sebagai seorang pengangguran. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik wawancara. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: pria/wanita yang berstatus pengangguran dan berumur 18-27 tahun (Dewasa Awal). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa subjek pertama dan subjek kedua memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda. Subjek pertama memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik dan subjek kedua memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Dewasa Awal, Pengangguran

Abstract

Ryff & Singer (2008) define psychological well-being as the realization of the development of complete personal potential. The aim of this research study is to find out the psychological well-being of young adults with the status of being unemployed. The research method used in this research is a descriptive qualitative research method. The data collection technique in this research is using interview techniques. The criteria used in this research are: men/women who are unemployed and aged 18-27 years (Early Adult). The research results concluded that the first subject and the second subject had different psychological well-being. The first subject has poor psychological well-being and the second subject has good psychological well-being

Keywords: Psychological well-being, Early adulthood, Unemployment

PENDAHULUAN

Pengangguran menjadi sebuah masalah besar di Indonesia. Bukan hanya itu, meningkatnya tenaga kerja yang ada itu tidak sebanding dengan ketersediaan lapangan pekerjaan yang ditawarkan sehingga hal tersebut dapat berdampak pada peningkatan jumlah pengangguran di Indonesia (Disnaker, 2019). Menurut Sadono Sukirno (1994) menyatakan bahwa pengangguran itu merupakan situasi di mana seseorang yang ingin mendapatkan pekerjaan tetapi belum mampu atau belum bisa untuk mendapatkan sebuah pekerjaan. Dilihat dari data BPS (2020) bahwa usia dewasa muda menempati tingkat tertinggi pada kelompok pengangguran. Menurut Hurclok (2009), menjelaskan bahwa dewasa muda mempunyai beberapa tugas perkembangan yang harus mereka lalui, misalnya seperti mendapatkan sebuah pekerjaan.

Masalah pengangguran dapat membuat seseorang mengalami tekanan yang berdampak terhadap kondisi psikologis mereka, sebagai contoh timbul perasaan bersalah dari dirinya sendiri (Karjuniwati, 2019). Hal ini sejalan dengan pernyataan Fisher dan Cunningham (Dianasari, 1996) bahwa Pengangguran dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dan menyebabkan ketidaksesuaian pada individu.

Menurut Isnaini dan Lestari (2015) dari penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa seorang individu yang sedang menganggur selalu memiliki pemikiran tentang kegagalan dalam mendapatkan suatu pekerjaan itu, tidak memiliki harapan akan masa depannya, kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, selalu memikirkan akan pendapat dari orang lain, dan merasa tidak mampu dalam melaksanakan segala keinginannya. Dengan adanya hal tersebut Kahneman et, all. (1999) menyatakan bahwa jika individu lama tidak bekerja itu akan mempengaruhi kesejahteraan pada kehidupannya. Oleh karena itu, semakin lama individu tidak bekerja, semakin buruk dampaknya terhadap kesejahteraan yang individu itu rasakan.

Namun sebagian individu itu melihat sisi positif pada pengangguran, seorang individu dapat memperoleh aspek yang positif dari statusnya yang tidak bekerja misalnya seperti mandiri, berperilaku positif dan memiliki semangat juang untuk mencapai segala keinginana dengan sesuai apa yang dianutnya (Hultman et,all, 2006). Tujuan dalam studi penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis pada dewasa awal dengan status sebagai seorang pengangguran.

LANDASAN TEORI

Kesejahteraan Psikologis

Ryff & Singer (2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai suatu realisasi atas pengembangan potensi pribadi secara utuh. Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat menerima kekurangan dan kelebihanannya, dapat menjalankan hubungan yang positif dengan sekitarnya, mandiri, mempunyai tujuan, dan dapat mengembangkan dirinya sendiri menjadi baik (Personal Growth) (Ryff & Singer, 2008). Hal ini sejalan dengan Awaliyah dan Listiyandini (2017) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan awal dari seorang individu untuk menjadi sehat secara penuh dan mempergunakan segala kemampuan yang ada pada dirinya Ryff menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, budaya, dan pemaknaan seseorang atas pengalaman hidupnya (Khoerunnisa & Ratnaningsih, 2016). Serta, terdapat pula aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (2008) yaitu sebagai berikut:

1. *Self Acceptance*, Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dengan mengetahui dan menerima aspek-aspek tertentu dalam diri.
2. *Positive Relationship with Others*, Individu mempunyai hubungan yang erat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain.
3. *Autonomy*, maksudnya yaitu kemampuan individu untuk menjadi unik dan berbeda. Misalnya individu tersebut dapat mengambil keputusannya sendiri, bertindak dengan cara tertentu.
4. *Purpose in Life*, tujuan hidup yang dimaksud yakni mempunyai tujuan hidup tertentu dan menguasai diri, merasakan makna hidup dahulu dan sekarang.
5. *Personal Growth*, melihat diri sendiri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi pribadi, dan lain sebagainya.

Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa, yang berkisar antara umur 18 sampai 25 tahun (Santrock, 2011). Sedangkan menurut Hurlock (1996) berkisar antara 18-40 tahun Menurut Feldman (2005) masa dewasa awal merupakan masa pengambilan

keputusan yang mempengaruhi seluruh hidup seseorang, salah satu hal terpentingnya adalah pilihan karir.

Pengangguran

Menurut Yanuar (2009) pengangguran merupakan seorang pekerja yang ingin mencari pekerjaan namun tidak dapat menemukannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Isnaini dan Lestari (2015) bahwa jika seseorang menyatakan diri sebagai pengangguran berarti gagal dalam pekerjaan dan tidak mampu menghadapi masa depan, maka para penganggur dapat mengembangkan rasa takut dan cemas yang dapat berdampak negatif dan berujung pada stres. Akibat permasalahan pengangguran, sebagian dari individu yang mungkin mengalami tekanan sehingga mempengaruhi kondisi psikologisnya, mulai dari emosi ringan hingga perasaan bersalah dalam diri individu (Karjuniwati, 2019).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik wawancara. Penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing interviewee. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: pria/wanita yang berstatus pengangguran dan berumur 18-27 tahun (Dewasa Awal). Terdapat tiga analisis data kualitatif yang dicetuskan oleh Huberman yaitu reduksi data, model data, penarikan dan verifikasi kesimpulan.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian terhadap dua subjek yang telah dilakukan, dengan aspek *Self Acceptance* yaitu sikap positif terhadap diri sendiri dengan mengetahui dan menerima bagian tertentu yang ada dalam diri. Subjek pertama yakni seorang pengangguran yang mengalami kesulitan dalam menerima dirinya sendiri. Dari hasil wawancara, subjek pertama tidak menerima dengan baik masa lalunya dan terkadang subjek pertama menyalahkan dirinya atas situasi atau keadaannya sebagai seorang pengangguran. Namun, sejalan dengan penjelasan yang telah dipaparkan diatas bahwa subjek kedua mengalami self acceptance yang baik sehingga subjek kedua ini mampu memandang masa lalunya dengan positif yang menganggap masa lalunya sebagai pengalaman yang berharga. Serta, subjek kedua menerima dirinya sendiri dengan sikap yang positif atas keadaan atau situasi yang sedang dialaminya sebagai seorang pengangguran.

Kemudian untuk aspek selanjutnya subjek pertama tidak memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, yang mana *Positive Relationship with Others* ini merupakan suatu hubungan yang erat yang dimiliki individu terhadap orang lain. Dan subjek kedua itu mengalami hubungan yang baik dengan orang sekitar misalnya menjalin hubungan yang erat dengan teman-teman. Kedekatan hubungannya dengan saling mensupport satu sama lain, saling memberi saran yang baik untuk langkah ke depannya, dan dengan saling menghargai suatu perbedaan pendapat antara teman.

Pada aspek kemandirian, yaitu kemampuan individu untuk menjadi unik dan berbeda misalnya individu tersebut dapat mengambil keputusannya sendiri. Berdasarkan hasil wawancara, bahwa subjek pertama kesulitan jika harus hidup secara mandiri. Hal itu diperkuat dengan pernyataannya bahwa subjek pertama itu belum mampu untuk bekerja kembali atau ketidaksiapannya dalam bekerja kembali. Serta, jika subjek pertama dihadapkan dengan suatu

masalah subjek akan membiarkan masalah tersebut mereda dengan sendirinya yang artinya subjek pertama membiarkan masalah tersebut tanpa adanya suatu solusi untuk penyelesaian masalah tersebut. Namun berbeda dari subjek pertama, subjek kedua mampu hidup dengan secara mandiri. Dibuktikan dengan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu konflik dengan mencari solusi atas permasalahannya dan subjek kedua bertanggung jawab dalam kehidupannya untuk tidak membebani orang tua.

Untuk aspek yang selanjutnya yakni *Purpose in Life*, ini mengacu pada makna hidup yang dimiliki seseorang dan bagaimana mereka mengendalikan hidupnya. Berdasarkan hasil wawancara, subjek pertama tentunya menginginkan kehidupan yang lebih baik. Sedangkan, untuk subjek kedua pastinya ia ingin sekali memiliki masa depan yang jauh lebih baik dari sekarang. Untuk meraih kesuksesan tentunya dibutuhkan suatu usaha untuk mencapainya, hal ini selaras dengan kehidupan yang dilakukan subjek kedua sehari-hari. Selama menganggur keseharian yang dilakukan subjek kedua yaitu mengasah dan mengembangkan skill baru khususnya dalam bermedia sosial. Yang mana, hal tersebut sesuai dengan aspek yang terakhir yaitu *Personal Growth*. *Personal Growth* sendiri melihat diri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa subjek pertama dan subjek kedua memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda. Subjek pertama memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik karna seperti yang telah disebutkan diatas, jika subjek pertama kesulitan dalam menerima dirinya sendiri dan memandang buruk terhadap masa lalunya. Serta, dengan keadaannya sekarang subjek merasa tidak terima jika mendapat sebuah kritikan dari orang lain tentang statusnya, yang mana hal ini sesuai dengan yang disebutkan oleh Ryff & Singer (2008) bahwa jika seseorang itu mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik maka individu tersebut menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya.

Berbeda dengan subjek pertama, untuk subjek kedua ia mampu untuk menerima segala kekurangan dan kelebihan pada dirinya. Sehingga, berdasarkan hasil yang telah diuraikan diatas bahwa subjek kedua memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karna ia mampu menerima dengan baik pengalamana masa lalunya, bahkan ia menganggap bahwa masa lalu yang pernah terjadi merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga. Bukan hanya itu, dengan statusnya yang tidak bekerja ia masih tetap mempunyai semangat dalam mengasah atau mengembangkan skillnya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Oleh karena itu, untuk mencapai suatu keberhasilan ia mempunyai semangat dalam mengembangkan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaliyah, A., dan Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2), 89 – 101.
- BPS.(2021b).Tingkat pengangguran terbuka berdasarkan kelompok umur 2019-2021.Retrievedfrom<https://www.bps.go.id/indicator/6/1180/1/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-kelompok-umur.html>

- Disnaker. (2019). Masalah Tenaga Kerja Dan Lapangan Kerja. Retrieved from <https://disnaker.bulelengkab.go.id/artikel/masalah-tenaga-kerja-dan-lapangan-kerja-32>.
- Hultman, B., Hemlin, S., & Olof Hörnquist, J. (2006). Kualitas hidup di kalangan pengangguran dan pekerja di Swedia utara. Apakah ada perbedaan?. *Kerja*, 26 (1), 47-56.
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2009). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.). Erlangga.
- Isnaini, N. S., & Lestari, R. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13 (1), 39 – 50.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 5(1), 1-4.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sukirno, S. (2006). *Makroekonomi teoripengantar*. PTRajaGrafindoPersada.
- Yanuar. (2009). *Ekonomi makro: Suatu Analisis Untuk Konteks Indonesia (1sted.)*. Yayasan Mpu ArArtha.