

OPTIMISME, KEPUASAN HIDUP, DAN RESILIENSI TERHADAP ADAPTABILITAS KARIER REMAJA DARI KELAS SOSIO-EKONOMI BAWAH

Wening Cahyawulan¹, Eka Wahyuni²

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta
email: wening@unj.ac.id

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta
email: ewahyuni@unj.ac.id

Abstrak

Dalam menghadapi perubahan ekonomi global, individu perlu memiliki adaptabilitas karier yaitu kemampuan untuk beradaptasi dalam kondisi yang baru atau berubah. Adaptabilitas karier berhubungan dengan berbagai trait positif psikologis seperti optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi dalam hubungan melihat keyakinan baik di masa depan. Pada individu yang berasal dari kelompok sosio-ekonomi bawah, mereka cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah yang juga berkaitan dengan optimisme dalam menghadapi masa depan. Oleh sebab itu, melalui penelitian ini akan dilakukan analisis terhadap hubungan trait psikologi positif (optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi) terhadap adaptabilitas karier. Hasil penelitian menunjukkan trait psikologi positif memiliki hubungan yang signifikan dengan adaptabilitas karier.

PENDAHULULAN

Pada jaman saat ini, dunia yang awalnya statis berubah menjadi dinamis. Berbagai hal bisa berubah dalam waktu yang singkat. Pada abad yang baru ini, ekonomi global berubah dengan sangat cepat dan menyebabkan berbagai efek seperti globalisasi, internasionalisasi, dan kecanggihan teknologi yang mempengaruhi manusia melakukan pekerjaannya (Nota, Ginevra, & Soresi, 2012). Dampak dari perubahan ekonomi global diantaranya berkaitan dengan tenaga kerja, asuransi, dan keamanan pensiun.

Oleh sebab itu, untuk dapat bertahan dalam kondisi saat ini dan masa depan, individu perlu memiliki adaptabilitas karier. Adaptabilitas karier merupakan konsep yang menggantikan kematangan karier yang berfokus pada teori perkembangan karier (Savickas, 1997). Adaptabilitas merujuk pada kualitas diri individu untuk dapat berubah tanpa kesulitan berarti dan menyesuaikan dengan lingkungan. Adaptabilitas karier merupakan kesiapan individu dalam peran kerja dan dengan penyesuaian yang tidak terprediksi akan terjadi dalam kerja dan kondisi kerja (Savickas, 1997). Adaptabilitas karier berakar dari teori konstruksi karier yang memiliki konsep bahwa perkembangan manusia diarahkan oleh adaptasi dari lingkungan sosial dengan tujuan integrasi *person-environment* (Savickas, 2002).

Adaptabilitas karier merujuk pada kemampuan untuk berubah tanpa kesulitan yang berarti, untuk sesuai dengan lingkungan yang baru atau berubah (Savickas, 1997). Melalui adaptabilitas karier, individu memiliki kapasitas untuk mengasah dan menggunakan sumber-sumber psikososial yang penting untuk mengubah diri dan situasi untuk kepuasan dan kesuksesan karier (Hartung & Cadaret, 2017).

Adaptabilitas karier dapat diprediksi oleh trait positif psikologis, seperti resiliensi, harapan, dan optimisme. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi, harapan, dan optimis cenderung lebih adaptif terhadap kariernya (Buyukgoze-Kavas, 2016). Begitupun sebaliknya, hasil analisis menunjukkan bahwa adaptabilitas karier dapat memprediksi harapan, resiliensi, dan optimisme.

Dalam menghadapi perubahan ekonomi global, berbagai trait positif psikologis perlu dimiliki agar mampu melihat kondisi masa depan dengan positif, seperti optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi. Optimisme merupakan variabel yang menunjukkan individu melihat ekspektasi yang positif terhadap hidupnya (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Optimisme mengarah pada pemosisian stabil untuk percaya bahwa hal baik akan datang dibandingkan dengan hal buruk (Bryant & Cvengros, 2004). Individu yang yang

memiliki tingkat optimisme yang tinggi memiliki kesejahteraan yang lebih baik. harapan dan optimisme dianggap sebagai variabel yang relevan dengan kemampuan coping individu. Berbagai trait positif tersebut akan mengarahkan individu memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki adaptabilitas karier memiliki kepuasan hidup yang lebih baik (Santilli, Marcionetti, Rochat, Rossier, & Nota, 2017)

Kepuasan hidup adalah penilaian berdasarkan kriteria subjektif yang berkaitan dengan berbagai hal yang membuat individu merasa puas (Margolis, Schwitzgebel, Ozer, & Lyubomirsky, 2019). Peneliti dalam bidang kesejahteraan subektif (*subjective well-being*) tertarik bahwa evaluasi kognitif dari individu merupakan kepuasan hidup (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Resiliensi adalah fenomena atau proses yang merefleksikan adaptasi positif tanpa dipengaruhi oleh keberagaman yang signifikan atau trauma (Luthar, 2015). Dalam psikopatologi perkembangan, resiliensi merupakan sebuah konstruk yang menjelaskan tentang adaptasi positif dalam keberagaman (Luthar, 2015). Shin dan Kelly (2015) melakukan penelitian mengenai pengaruh resiliensi dan strategi pengambilan keputusan terhadap kesulitan pemilihan karier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi merupakan pengaruh yang besar dalam permasalahan selama pemilihan karier individu. Individu yang memiliki resiliensi memiliki optimisme dan keterikatan dengan hidup, mereka memiliki kemampuan untuk produktif dan berfokus pada perilaku ketika menghadapi tantangan, kekecewaan, atau keberagaman.

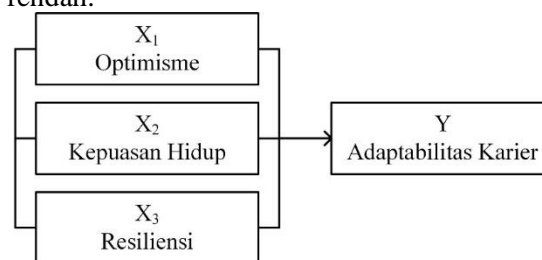
Namun, pada individu yang berasal dari kelas sosioekonomi bawah, mereka cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah dibandingkan dengan individu yang berasal dari kelas sosioekonomi atas atau kaya (Chen et al., 2016). Kepuasan hidup sangat berkaitan dengan optimisme.

Oleh sebab itu, pada penelitian ini akan dikaji hubungan antara trait psikologi positif yaitu optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi terhadap adaptabilitas karier siswa SMP yang berasal dari kelas sosioekonomi bawah.

Berdasarkan deskripsi latar belakang dan *state of the art* yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi terhadap adaptabilitas karier siswa dari kelas sosioekonomi bawah?”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *descriptive field studies* (Heppner, Wampold, & Kivlighan, 2008). Desain penelitian ini memiliki karakteristik tidak ada latihan yang diberikan pada eksperimen kontrol. Penelitian ini memiliki validitas eksternal yang tinggi dan validitas internal yang rendah.



Gambar 3.1. Alur Penelitian

Pada penelitian ini variabel optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi akan menjadi variabel yang memprediksi variabel adaptabilitas karier.

Penelitian dilakukan di wilayah Jakarta, Bogor, dan Tangerang dengan melibatkan remaja. Waktu pelaksanaan adalah sejak bulan Maret sampai dengan Agustus.

Populasi dari penelitian ini adalah remaja yang berada di wilayah Jakarta, Bogor, dan Tangerang yang berada di kalangan sosioekonomi bawah. Sampel dipilih dengan menggunakan *convenience sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan platform Microsoft Forms. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Success Orientation Scale* yang dikembangkan oleh Brown yang terdiri dari 10 item (Webber & Smokowski, 2018), *Satisfaction with Life Scale* (SWSL) yang terdiri dari 5 item (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), *Resilience Scale* yang berjumlah 25 item dengan 5 karakteristik resiliensi, yaitu *perseverance*, *equanimity*, *meaningfulness*, *self-reliant*, dan *existential aloneness* (Wagnild & Young, 1993), dan *CareerAdapt-Abilities*

Scale (CAAS) yang terdiri dari 24 item (Savickas & Porfeli, 2012). CAAS terdiri dari 4 subskala, yaitu *concern*, *control*, *curiosity*, dan *confidence*, masing-masing subskala terdiri dari 6 item.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Lokasi sekolah		
Tangerang	97	58
Bogor	69	42
Penerima bantuan sekolah (KJP)		
Penerima	25	15
Bukan Penerima	141	85
Penerima bantuan hidup		
Penerima	10	6
Bukan Penerima	156	94
Pendapatan orangtua		
0 – Rp 1.800.000	62	37
Rp 1.800.000 – Rp 3.000.000	46	28
Rp 3.000.001 – Rp 4.800.000	29	17
Rp 4.800.001 – Rp 7.200.000	16	10
> Rp 7.200.000	13	8

Kelas sosioekonomi mempengaruhi optimisme seseorang, semakin tinggi kelas sosioekonominya maka semakin optimis orang tersebut (Boehm, Chen, Williams, Ryff, & Kubzansky, 2015). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan pada skor optimisme berdasarkan pembagian pendapatan yang dikemukakan oleh Badan Pusat Statistik (2015). Tampak pada tabel 1 bahwa kelompok pendapatan yang memiliki skor rata-rata tertinggi adalah kelompok 3 dengan pendapatan antara Rp 3.000.001 – Rp 4.800.000 sementara skor rata-rata terendah adalah kelompok 4 dengan pendapatan Rp 4.800.001 – Rp 7.200.000.

Pada skor rata-rata kepuasan hidup juga tampak tidak ada perbedaan antar

kelompok pendapatan. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pendapatannya maka semakin tinggi kepuasan hidupnya (Boehm et al., 2015).

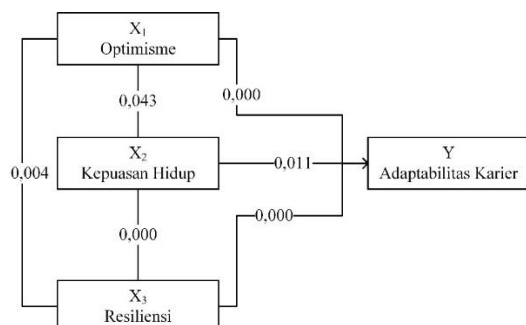
Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan korelasi, maka tampak hubungan antara 4 variabel adalah sebagai berikut:

		Optimisme	Kepuasan_Hidup	Resiliensi	Adaptabilitas_Karier
Optimisme	Pearson Correlation	1	,157*	,220**	,375**
	Sig. (2-tailed)		,043	,004	,000
	N	166	166	166	166
Kepuasan_Hidup	Pearson Correlation	,157*	1	,363**	,196*
	Sig. (2-tailed)	,043		,000	,011
	N	166	166	166	166
Resiliensi	Pearson Correlation	,220**	,363**	1	,444**
	Sig. (2-tailed)	,004	,000		,000
	N	166	166	166	166
Adaptabilitas_Karier	Pearson Correlation	,375**	,196*	,444**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,011	,000	
	N	166	166	166	166

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki. Pada variabel lainnya menunjukkan bahwa variabel kepuasan hidup dan resiliensi memiliki hubungan yang positif, sehingga semakin tinggi kepuasan hidup

individu, maka semakin tinggi kemampuan resiliensinya.

Hal ini memberikan dampak pada variabel adaptabilitas karier yang menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi seseorang, maka semakin tinggi tingkat adaptabilitas karier seseorang.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai optimisme, resiliensi, dan kepuasan hidup terhadap adaptabilitas karier, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel optimisme, resiliensi, dan kepuasan hidup terhadap adaptabilitas karier. Hubungan optimisme dengan resiliensi ($\text{sig}=0,004$), optimisme dengan kepuasan hidup ($\text{sig}=0,043$), kepuasan hidup dengan resiliensi ($\text{sig}=0,000$). Selanjutnya, hubungan antara optimisme dengan adaptabilitas karier ($\text{sig}=0,000$), hubungan kepuasan hidup dengan adaptabilitas karier ($0,011$), serta hubungan resiliensi dengan adaptabilitas karier ($\text{sig}=0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2015). *Statistik 70 Tahun Indonesia Merdeka*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Boehm, J. K., Chen, Y., Williams, D. R., Ryff, C., & Kubzansky, L. D. (2015). Unequally Distributed Psychological Assets: Are There Social Disparities in Optimism, Life Satisfaction, and Positive Affect? *PLOS ONE*, *10*(2), e0118066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118066>

Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing Hope and Optimism: Two Sides of a Coin, or Two Separate Coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(2), 273–302. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.273.31018>

Buyukgoze-Kavas, A. (2016). Predicting Career

Adaptability From Positive Psychological Traits. *Career Development Quarterly*, *64*(2), 114–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12045>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>

Chen, W., Niu, G.-F., Zhang, D.-J., Fan, C.-Y., Tian, Y., & Zhou, Z.-K. (2016). Socioeconomic status and life satisfaction in Chinese adolescents: Analysis of self-esteem as a mediator and optimism as a moderator. *Personality and Individual Differences*, *95*, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.036>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Hartung, P. J., & Cadaret, M. C. (2017). Career Adaptability: Changing Self and Situation for Satisfaction and Success. In *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience* (pp. 15–28). https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0_2

Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, J. D. M. (2008). *Research design in counseling* (3rd ed.). Belmont, CA, US: Thomson Higher Education.

Luthar, S. S. (2015). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (2nd ed., pp. 739–795). <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>

Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2019). A New Measure of Life Satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of Personality Assessment*, *101*(6), 621–630. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>

Nota, L., Ginevra, M. C., & Soresi, S. (2012). The Career and Work Adaptability Questionnaire (CWAQ): A first contribution to its validation. *Journal of Adolescence*, *35*(6), 1557–1569. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.06.004>

Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2017). Career Adaptability, Hope, Optimism, and Life Satisfaction in Italian and Swiss Adolescents. *Journal of*

- Career Development*, 44(1), 62–76.
<https://doi.org/10.1177/0894845316633793>
- Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247–259.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L. (2002). Career Construction: A Developmental Theory of Vocational Behavior. In *Career choice and development* (4th ed., pp. 149–205). San Francisco: Jossey-Bass.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Shin, Y. J., & Kelly, K. R. (2015). Resilience and Decision-Making Strategies as Predictors of Career Decision Difficulties. *Career Development Quarterly*, 63(4), 291–305.
<https://doi.org/10.1002/cdq.12029>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Webber, K. C., & Smokowski, P. R. (2018). Assessment of adolescent optimism: Measurement invariance across gender and race/ethnicity. *Journal of Adolescence*, 68, 78–86.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.06.014>