

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pekerjaan merupakan aktivitas yang umum dilakukan oleh masyarakat. pekerjaan merupakan hal yang sangat penting bagi seorang individu, dengan memiliki pekerjaan individu tersebut bekerja dan mendapatkan upah atau gaji yang didapatkan selama bekerja. Upah atau gaji digunakan untuk memenuhi kebutuhan pokok seperti makanan, pakaian, tempat tinggal dan kebutuhan kebutuhan sehari hari lainnya, selain memenuhi kebutuhan pokok tujuan dari bekerja yakni untuk meningkatkan kualitas hidup individu tersebut. Mendapatkan sebuah pekerjaan sangatlah sulit dikarenakan lapangan pekerjaan yang disediakan sangatlah sedikit dibandingkan dengan pencari kerja. DataIndonesia.id (2023) mencatat sebanyak 937.176 orang yang mencari pekerjaan di Indonesia pada tahun 2022, sedangkan lowongan pekerjaan yang tersedia di tahun 2022 hanya sebanyak 59.276 lowongan. Ditambah dengan adanya pandemic yang mengakibatkan penurunan pada sektor ekonomi yang mengakibatkan banyaknya perusahaan yang mengalami kebangkrutan sehingga berimbas pada jumlah lowongan pekerjaan yang semakin berkurang.

Berdasarkan data dari DataIndonesia.id (2023) mengalami penurunan jumlah lowongan pekerjaan di 3 tahun terakhir, pada tahun 2020 jumlah lowongan pekerjaan sebanyak 3.481 ribu dan pada 2021 jumlah tersebut menurun secara drastis 507 ribu lowongan pekerjaan terus menurun hingga di 2022 jumlah lowongan pekerjaan di Indonesia hanya sebanyak 59 ribu saja. Penurunan jumlah lowongan pekerjaan di setiap tahunnya mengakibatkan banyaknya individu yang tidak memiliki pekerjaan dan menjadi menganggur. Pengangguran adalah seorang individu yang sedang mencari atau tidak sedang mencari pekerjaan. pengangguran dibagi menjadi 2 kategori yakni pengangguran short-term yakni individu yang menganggur selama 1 minggu – 6 bulan dan juga ada pengangguran long-term yang menganggur lebih dari 26 minggu (Irvansyah, 2022). Selain itu menurut Muhdar (2015) pengangguran juga dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu pengangguran terselubung adalah orang yang bekerja dibawah jam kerja normal yang kurang dari 35 jam seminggu, pengangguran setengah menganggur yakni orang yang bekerja di bawah jam kerja normal tetapi mereka masih mencari pekerjaan atau masih bersedia menerima pekerjaan, dan pengangguran terbuka adalah orang yang tidak memiliki pekerjaan dan juga sedang mencari pekerjaan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (2023) jumlah pengangguran per Februari 2023 sebanyak 7,99 juta orang. Di lansir dari beritajatim.com (2022) survei yang dilakukan oleh GoodStats.id Jakarta masih menduduki posisi teratas yang menjadi pilihan masyarakat Indonesia dalam bekerja, sebagai ibu kota negara Jakarta tumbuh menjadi pusat kegiatan bisnis di tanah air, sehingga memberikan peluang pekerjaan yang ditawarkan di Jakarta pun lebih luas dan banyak jumlahnya, Jakarta menduduki peringkat ke 4 sebagai kota dengan jumlah Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada 2022 mencapai 410.585 jiwa. Usia angkatan kerja di Indonesia berkisaran 15 – 64 tahun. Generasi yang saat ini berada di usia kerja tersebut yakni Generasi milenial dan Generasi Z. tetapi yang mendominasi dalam dunia pekerjaan adalah generasi Z karena pada Era baby boomer rata rata sudah memasuki usia pensiun dan generasi Y atau generasi milenial sudah menempati posisi penting di perusahaan (Insany, 2022).

Generasi Z merupakan generasi yang lahir di tahun 1997 hingga 2012, generasi yang jumlah populasinya terbanyak di Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik jumlah generasi z di Indonesia yakni 71.509.082 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Di Jakarta jumlah generasi Z yakni sebanyak 2.678.252 jiwa (BPS Provinsi DKI Jakarta, 2022), Generasi Z merupakan generasi yang peduli akan kesehatan mental tetapi generasi Z merupakan generasi yang cenderung memiliki permasalahan kesehatan mental dari pada generasi lain (Kompas.com, 2022), jadi dapat dikatakan jika generasi Z memiliki mental yang lebih lemah dibandingkan dengan generasi lain. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh (dataIndonesia.id, 2023) sebanyak 59,1 responden generasi Z mengaku merasa mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, cemas, dan stress hal tersebut dapat diakibatkan dari tekanan lingkungannya. Menurut (Priyana, 2023) Generasi ini dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok *student* (pelajar/mahasiswa) dan kelompok yang memasuki dunia kerja. Sebagian Generasi Z yang sudah berusia di atas 18 Tahun, pada ilmu psikologi perkembangan menurut (Santrock, 2011) usia 18 tahun hingga 25 tahun pada usia tersebut adalah masa transisi dari remaja ke dewasa atau yang dapat di sebut dewasa awal.

Masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja, menjalin hubungan dengan lawan jenis dan juga menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya (Santrock, 2011). Pada masa ini seharusnya Generasi Z sedang disibukkan dengan mencari pekerjaan dan juga disibukkan dengan pekerjaannya, tetapi banyak Generasi Z yang tidak terlalu percaya diri memasuki dunia kerja dikarenakan adanya tuntutan untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama, selain itu mereka mengkhawatirkan akan kesuksesan di dunia kerja. Hambatan hambatan emosional tersebut mengakibatkan ketidakpercayaan diri akan pencapaian profesionalnya seperti mengalami kecemasan,

kurangnya motivasi dan juga adanya perasaan rendah diri (Sakitri, 2021). Selain itu jika tugas tugas perkembangannya tidak dapat diselesaikan maka dapat mengganggu tugas perkembangan selanjutnya dan juga menimbulkan ketidak bahagiaan, selain itu tidak memiliki pekerjaan atau pengangguran dapat berdampak pada masalah Kesehatan mental seperti depresi dan cemas (Wilson & Finch, dalam Irvansyah, 2022). Menganggur berkepanjangan dapat menyebabkan memicu stres, keputusasaan, dan perasaan tidak berguna. Dengan kondisi yang sulit mendapatkan pekerjaan maka memaksa individu memiliki resiliensi agar dapat bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit sampai mencapai tujuan yang diinginkan (Dian et al., 2022).

Generasi Z pada saat ini mulai memasuki dunia pekerjaan. Mereka mulai mencari pekerjaan dan dihadapkan dengan kondisi lowongan pekerjaan yang sedikit dan ketatnya persaingan tentunya ini akan mengakibatkan stres, kecemasan hingga depresi. Selain itu ada beberapa penyebab yang menyebabkan para pencari kerja mengalami stres seperti kondisi lingkungan kondisi lowongan pekerjaan yang sedikit tidak sebanding dengan pencari kerja membuat banyak orang mengalami kesulitan dalam mencari kerja, stres mencari pekerjaan juga disebabkan hasil penolakan karena tidak sesuai dengan kualifikasi perusahaan, pastinya perusahaan memiliki kriteria tersendiri untuk calon karyawannya sehingga banyak dari pencari kerja yang tidak sesuai dengan kualifikasi akan mengalami penolakan karna kurang sesuai dengan kualifikasi perusahaan, dan penyebab stress mencari kerja dapat di sebabkan dari tekanan secara finansial, salah satu tujuan dari bekerja adalah untuk mendapatkan uang agak tetap memenuhi kebutuhan hidup sehari – hari, maka dari itu jika tidak bekerja maka banyak kebutuhan sehari hari yang tidak dapat terpenuhi belum lagi jika pencari kerja ini seorang tulang punggung keluarga otomatis tekanan yang dimiliki makin bertambah, selain penyebab dari tekanan lingkungan, tekanan finansial, serta penolakan perusahaan, penyebab stres mencari kerja adalah rasa pesimis dengan tidak terlalu percaya dengan kemampuan diri menyebabkan timbulnya stres. Maka pentingnya resiliensi pada generasi Z yang sedang mencari pekerjaan, karena dengan memiliki resiliensi yang tinggi mereka dapat bertahan untuk menghadapi berbagai kesulitan ataupun masalah yang dihadapinya. Memiliki keyakinan jika kesulitan yang dialaminya merupakan suatu bentuk yang wajar dalam proses mencapai tujuan. Pandangan seperti itu membuat mereka dapat bertumbuh menjadi individu yang lebih berfikir positif dan matang dikarenakan dapat mengelola pikiran negatif yang muncul. Resiliensi yang tinggi membuat mereka dapat menerapkan sikap yang relaks dan tidak terlalu memikirkan segala sesuatu secara berlebihan atau berlarut – larut, sehingga dapat bersikap tenang dengan terus bersikap optimis hal tersebut dapat memberikan respon yang tepat untuk menghadapi masalahnya (kumparan.com, 2023). Resiliensi yang tinggi dapat membantu generasi

Z yang sedang mencari kerja untuk bertahan dalam menghadapi permasalahannya, seperti misalnya saat generasi Z ini mengalami penolakan dari perusahaan yang dapat menyebabkan dirinya mengalami stres tetapi dengan memiliki resiliensi yang tinggi dia bisa menekan stresnya dia dengan berfikir positif dengan berfikir jika hal tersebut merupakan hal yang wajar dalam mencari pekerjaan.

Jika generasi Z tidak dapat bertahan dalam menghadapi permasalahannya menunjukkan jika generasi Z memiliki resiliensi yang rendah. Resiliensi yang rendah berdampak buruk dari rendahnya resiliensi seseorang dapat berakibat pada menurunnya emosi positif seseorang, munculnya emosi negatif, gangguan fisik, meningkatnya gangguan emosi, dan resiliensi yang sangat rendah dapat berakibat mengalami kesedihan yang mendalam dan kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, (Kompas.com, 2021). Seperti kasus yang dilansir dari (Merdeka.com, 2019) seorang Wanita berinisial VC meloncat dari lantai 4 Emporium Mall Pluit, Jakarta Utara. Hasil pemeriksaan dari pihak keluarga, pelaku bunuh diri diakibatkan ia merasa gagal karena sudah dikuliahkan Australia tetapi tidak dapat bekerja disana dan di Jakarta juga tidak kerja. Pelaku yang merasa dirinya gagal menunjukkan jika dirinya memiliki resiliensi yang rendah.

Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi adalah perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitannya. Selain itu juga menyatakan resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi stress, kecemasan, serta reaksi terhadap stress bahkan depresi. Connor & Davidson (2003) Resiliensi memiliki 5 aspek yakni 1) Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan 2) Kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap afek negatif, dan kuat atau tahan dalam kondisi stress 3) Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain 4) Pengendalian diri 5) Pengaruh spiritual. Sedangkan faktor resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, peningkatan aspek positif.

Resiliensi emosional sangat dibutuhkan oleh seseorang karena resiliensi dapat membantu orang tersebut untuk mengelola stress yang dialaminya. Moorhouse dan Caltabiano (dalam Putri et al., 2021) menyebutkan jika resiliensi dapat membantu mengatasi kesulitan pada pengangguran. karena individu yang memiliki resiliensi memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi permasalahan. Poetry (dalam Roellyana & Listiyandini, 2016) berpendapat bahwa individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Reich dkk. (dalam Khoerunnisa, 2022) menyatakan jika orang yang memiliki perilaku resiliensi

kemungkinan besar memiliki sikap optimisme yang tinggi. Hal tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Roellyana & Listiyandini, (2016) dimana Optimisme memiliki peran signifikan dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Optimisme menurut Seligman (2008) adalah sebuah keyakinan seseorang bahwa peristiwa yang buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan oleh diri sendiri tetapi bisa situasi, Nasib, atau individu lain. McGinnis (dalam Nurindah et al., 2012) mengemukakan beberapa aspek dalam optimisme yakni mempunyai pengendalian atas perasaan-perasaan dalam diri yang bersifat negatif yakni kemampuan pada diri seseorang dalam mengendalikan perasaan negatif ke perasaan positif, menganggap dirinya mampu dan bisa dalam memecahkan masalah yang berarti orang tersebut membentuk keyakinannya jika dirinya dapat menyelesaikan masalahnya, merasa mempunyai pengendalian atas dirinya di masa depan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan prediksi positif tentang kemampuan pada diri seseorang dalam melakukan prediksi positif tentang dirinya di masa depan dan meyakinkannya. Merasa bahagia bahkan ketidak sedang berada pada posisi yang tidak bahagia hal tersebut merupakan bentuk dari respon positif dan tetap dapat dipertahankan meskipun sedang dalam masalah, dan yang terakhir adalah dapat menerima perubahan-perubahan yang ada dalam hidupnya adalah kemampuan pada diri seseorang untuk terus berpandangan positif setiap kejadian atau masalah dan mampu menerima dengan baik.

Sedangkan Seligman (2008) mengemukakan aspek-aspek optimisme diantaranya yakni (*permanence*) menggambarkan bagaimana individu melihat sebuah peristiwa berdasarkan waktunya, (*pervasif*) penjelasan peristiwa yang berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa dan yang terakhir ada (*personalization*) penjelasan masalah berkaitan dengan sumber penyebab dari sebuah kejadian. Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang menurut Seligman (2008) yakni dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, akumulasi pengalaman. Optimisme harus dimiliki oleh seseorang, karena menurut (Heriyanto, 2020) seseorang yang memiliki optimisme akan merasa kondisi fisik yang lebih sehat dan juga tidak mudah terkena depresi, maka dari itu optimisme mampu mengatasi kesulitan yang dialami individu. Optimisme yang baik yakni optimisme yang realistis bukanlah optimisme yang imajinatif atau khayalan, optimisme realistis adalah keyakinan atau kepercayaan positif akan masa depan dengan memperhitungkan kemampuan diri dan menetapkan rencana-rencana dimasa dan juga usaha untuk mampu menghadapinya (Reivich & Shatte, 2002). Hal tersebut juga harus dimiliki oleh seorang pengangguran disaat

mereka sedang kesulitan mencari pekerjaan, harus terus berpikir positif dan terus berusaha agar mendapatkan pekerjaan sesuai dengan kompetensinya.

Berikut ini hasil wawancara peneliti terhadap beberapa subjek generasi Z yang sedang mencari pekerjaan terkait optimisme dalam mencari pekerjaan :

Subjek 1 berinisial GR Laki laki Usia 23 thn merupakan lulusan Universitas swasta di Jakarta. Menurut GR mencari pekerjaan pada saat ini susah karena banyak yang mencari kerja tetapi lowongan sedikit ditambah banyak saingan dalam mencari kerja, ditambah lagi banyak perusahaan yang mencari pekerja yang pernah berpengalaman, tetapi dia yakin ia akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang atau kompetensinya, ia terus berusaha mencari pekerjaan dengan cara mencari lowongan pekerjaan di web atau aplikasi yang berisikan lowongan lowongan pekerjaan dan jika ia menemui yang sesuai dengan jurusan atau kompetensinya ia akan mendaftar, selain itu ia terus berdoa agar mendapatkan pekerjaan dan ia yakin jika salah satu lowongan yang didaftarkan akan menerimanya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh subjek tersebut dapat disimpulkan jika subjek memiliki Optimisme yang tinggi dapat dilihat dari subjek yakin jika ia akan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan jurusan dan kompetensinya walaupun banyak saingan yang telah berkompeten, hal tersebut membuat subjek rajin mencari lowongan pekerjaan di web atau aplikasi khusus lowongan kerja dan mendaftar kerja, hal tersebut juga menandakan jika subjek memiliki resiliensi yang tinggi subjek dapat beradaptasi dengan masalah yang dihadapinya dengan kepercayaan dirinya jika dengan kompetensi yang dimilikinya ia akan mendapatkan pekerjaan, dan ia terus berdoa agar subjek keinginan terpenuhi

Subjek 2 berinisial NA Perempuan Usia 24 tahun merupakan lulusan SMA Negeri di Jakarta Menurut NA sulit sekali mencari pekerjaan pada saat ini apalagi untuk dia yang hanya lulusan SMA banyak lowongan pekerjaan yang minimal Pendidikan S1 hal tersebut membuat ia merasa kecil hati karena ia hanya lulusan SMA sehingga menurunkan semangatnya mencari pekerjaan, beberapa kali juga ia tidak diterima kerja karena saingannya lebih unggul dalam bidang Pendidikan, sehingga ia sering cemas karena lama mendapatkan pekerjaan dan sulit sekali mendapatkan pekerjaan sesuai kompetensinya, hal tersebut membuat ia tidak yakin mendapatkan kerja dengan cepat sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan subjek memiliki optimisme rendah dikarenakan merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, karena kebanyakan lowongan pekerjaan memiliki kriteria minimal S1 membuat semangatnya mencari kerja menurun berimbas pada subjek yang cemas,

karena belum mendapatkan pekerjaan, kecemasan yang dirasakan subjek menunjukkan jika subjek tidak dapat menerima kondisi yang dihadapinya, selain itu dengan masalah yang sedang subjek hadapi membuat motivasi subjek dalam mencari kerja menurun menandakan jika subjek tidak dapat menerima perubahan yang dialaminya dengan positif, hal tersebut dapat menggambarkan jika subjek memiliki resiliensi rendah.

Subjek 3 Inisial VT berusia 22 tahun merupakan lulusan universitas swasta di Jakarta, menurut VT dalam mencari pekerjaan ia mengalami karena jurusan kuliahnya bidang sekretaris dan ia mencari pekerjaan yang sesuai bidangnya, ia sering mencari pekerjaan melalui web atau aplikasi lowongan pekerjaan selain itu ia juga menanyakan terkait lowongan pekerjaan ke teman atau kakak tingkatnya yang sudah bekerja, ia sempat mengalami kecemasan karena takut lama diterima kerja tetapi karena takut lama mendapatkan pekerjaan ia menjadi lebih giat mencari pekerjaan, dan ia yakin akan mendapatkan pekerjaan sesuai bidangnya walaupun memang tidak banyak lowongan yang sedang mencari karyawan dibidangnya.

Berdasarkan wawancara dapat disimpulkan jika subjek memiliki optimisme yang tinggi dilihat dari keyakinan subjek akan mendapatkan pekerjaan sesuai bidangnya dan semangatnya dalam mencari pekerjaan dan memiliki resiliensi tinggi dikarenakan dapat beradaptasi pada keadaannya sekarang dan mengubah hal negatif menjadi positif, seperti ketakutannya lama mendapatkan pekerjaan (negatif) membuat dia semakin membuat dia semangat mencari pekerjaan (positif) hal tersebut menandakan jika subjek dapat menerima perubahan secara positif dan dapat mengendalikan dirinya untuk tidak larut ke emosi negatifnya.

Pada wawancara yang dilakukan peneliti tentang optimisme mencari pekerjaan pada Generasi Z subjek GR dan VT memiliki optimisme tinggi dapat dilihat dari keyakinan subjek akan diterima kerja sesuai dengan bidang dan kompetensinya dan juga dari semangatnya mencari pekerjaan, subjek termasuk orang yang optimis karena menurut Scheier dan Carver (Juliani., 2016) salah satu ciri dari orang yang optimis adalah memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga dan tidak ingin duduk diam menanti keberhasilan sebelum mencoba. Ciri tersebut terlihat pada subjek GR dan VT subjek tersebut mempunyai tujuan untuk mendapatkan pekerjaan dan berjuang dengan cara mencari lowongan pekerjaan dengan giat agar impiannya cepat tercapai dan subjek yakin dengan usaha yang dilakukan subjek akan mendapatkan pekerjaan. selain optimisme dari hasil wawancara terlihat juga resiliensi subjek dimana GR dan VT memiliki resiliensi tinggi terlihat dari subjek yang dapat menerima perubahan yang dialami serta dapat

mengatasi kecemasan yang dirasakannya, memiliki sikap optimis untuk tetap yakin akan mendapatkan pekerjaan, tetap melihat masalah dalam sisi positif.

Berbeda halnya dengan subjek lainnya yaitu NA, subjek memiliki optimisme yang rendah dapat dilihat dari subjek yang tidak yakin untuk cepat dapat pekerjaan dikarenakan jenjang pendidikan yang subjek memiliki, subjek menyalahkan dirinya karena tidak memiliki jenjang pendidikan yang tinggi, subjek dikatakan memiliki optimisme yang rendah berdasarkan pendapat (Seligman, 2008) orang yang pesimis akan menyalahkan dirinya jika mendapatkan peristiwa yang buruk. Hal tersebut berakibat pada resiliensinya subjek NA, ia memiliki resiliensi rendah karena memiliki kecemasan karena lama mendapatkan pekerjaan, kecemasan yang dimiliki disebabkan dirinya tidak percaya diri pada kemampuan yang dimilikinya. Menurut (Brissette et al., 2002) orang yang memiliki optimisme yang rendah kurang mampu menghadapi kesulitannya.

Dari hasil wawancara terlihat jika optimisme dan resiliensi memiliki hubungan yang positif dimana subjek yang memiliki optimisme yang tinggi memiliki resiliensi yang tinggi pula, sebaliknya jika subjek memiliki optimisme yang rendah maka resiliensi yang dimilikinya juga rendah. Menurut (Dian et al., 2022) optimisme dan resiliensi merupakan keterampilan yang memiliki hubungan yang erat, keduanya merupakan keterampilan kognitif yang mempelajari bagaimana strategi mengalahkan permasalahan dan cara mengatasi rintangan dalam kehidupan yang dialaminya. Salah satu faktor orang memiliki resiliensi yakni optimisme dan menurut (MacConville & Rae, 2012) orang yang optimisme dapat menggunakan resiliensi dengan membangun kendali dan juga penguasaan atas kehidupannya. Orang dengan resiliensi yang tinggi dapat memiliki pandangan yang optimis percaya jika dapat menyelesaikan permasalahannya dengan cepat karna dapat mengatasi permasalahannya, optimisme berperan sebagai faktor protektif yang dapat mempengaruhi resiliensi yang berisi pikiran dan harapan manusia pada hal yang baik yang hendak dilakui serta orang yang berpegangan pada dirinya (Janah, 2022). Orang yang resiliensi tinggi dapat melewati keterpurukan dengan cepat, percaya diri dan tidak mudah putus asa, orang yang memiliki optimisme yang tinggi ialah orang yang yakin hal baik akan terjadi pada masa depan, dan orang yang memiliki optimisme resiliensi yang tinggi mengembangkan sikap yang positif dan memungkinkan untuk menghadapi tantangan dimasa depan sedangkan yang memiliki optimisme dan resiliensi yang rendah akan cepat putus asa Ketika dihadapkan dengan masalah (Rizqon et al., 2022). Maka dari itu jika optimisme seseorang tinggi maka resiliensinya juga tinggi sebaliknya jika optimismenya rendah maka resiliensinya pun juga ikut rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sabouripour & Roslan (2015) hasil penelitian tersebut terlihat adanya hubungan yang positif yang tinggi antara optimisme dengan resiliensi, jika dalam kondisi yang tidak baik optimisme dengan resiliensi saling menguntungkan dikarenakan adanya asosiasi interaktif pada keduanya. penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2022) penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama pada masa pandemic covid 19 dari hasil penelitian menunjukkan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dan optimisme mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi COVID-19, maka itu asumsi yang diajukan dapat dikatakan akurat sebagaimana disebutkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kemampuan resiliensi seseorang, sebaliknya jika semakin rendah tingkat optimisme maka semakin rendah pula kemampuan seseorang untuk resilien. Dan juga penelitian yang telah dilakukan oleh (Khoerunnisa, 2022) dalam penelitian yang mengenai “Hubungan antara Optimisme dan Resiliensi Pada Penyintas Covid-19” dalam penelitiannya ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas COVID-19. Hubungan positif memiliki arti semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka cenderung semakin tinggi pula tingkat resiliensi seseorang, dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat optimisme maka cenderung semakin rendah pula tingkat resiliensi pada penyintas COVID-19.

Dari uraian diatas dapat kita lihat bahwa pentingnya menumbuhkan optimisme dan resiliensi pada generasi Z yang berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui memiliki mental yang lebih lemah dibandingkan dengan generasi sebelumnya sehingga membuat generasi ini rentan mengalami gangguan psikologis. Dan berdasarkan fenomena yang ditemui saat ini bahwa sulitnya mendapatkan pekerjaan bagi generasi Z akan menjadi stressor yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka, rendahnya kemampuan dalam menghadapi stressor ini dapat berakibat pada menurunnya emosi positif seseorang, munculnya emosi negatif, gangguan fisik, meningkatnya gangguan emosi, stress dan depresi, mudah putus asa dan paling terburuk yakni bunuh diri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan optimisme dengan resiliensi pada Generasi Z *job seeker* di Jakarta .

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang diangkat oleh peneliti yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada Generasi Z *job seekers* di Jakarta

2. Bagaimana gambaran optimisme dengan resiliensi pada Generasi Z *job seekers* di Jakarta

### **1.3 Tujuan dan Manfaat**

#### 1.3.1 Tujuan penelitian

1. Mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada Generasi Z *job seekers* di Jakarta
2. Melihat gambaran optimisme dengan resiliensi pada Generasi Z *job seekers* di Jakarta

#### 1.3.2 Manfaat Penelitian

##### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada bidang psikologi Klinis khususnya yang berhubungan dengan optimisme dan resiliensi

##### b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca, seperti:

1. Manfaat bagi generasi Z  
Diharapkan dapat memahami mengenai optimisme dengan resiliensi selama mencari pekerjaan, sehingga dapat membantunya selama mencari pekerjaan
2. Manfaat bagi orang tua  
Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi orang tua untuk memahami tentang optimisme dan resiliensi pada generasi Z yang sedang mencari, sehingga dapat membantu generasi Z untuk memahami optimisme dan resiliensinya selama mencari pekerjaan
3. Manfaat bagi institusi  
Diharapkan dapat membekali mahasiswa pengetahuan dan pelatihan tentang optimisme dan resiliensi sehingga dapat menumbuhkan optimisme dan resiliensi pada generasi S terutama dalam mencari pekerjaan
4. Manfaat bagi penelitian selanjutnya  
Diharapkan dapat menjadi referensi kajian ilmiah untuk meneliti tentang optimisme dan resiliensi