



Hardiness dan Resiliensi Pada Pengangguran Dewasa Awal

Yulysma Eka Saputri¹, Nurul Khasanah^{2*}, Rully Afrita Harlianty³

¹⁾ yulysmaeka1107@gmail.com, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

^{*2)} nurul.khasanah@esaunggul.ac.id, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

³⁾ rully.afrita@esaunggul.ac.id, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

^{*)} Coressponden Author

Article Info:

Keywords:

Hardiness
Resilience
Unemployment
Early Adult

Article History:

Received : 21 November 2025
Revised : 26 November 2025
Accepted : 28 November 2025

Article Doi:

[10.22441/merpsy.v17i2.38100](https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i2.38100)

How to cite :

Abstract:

The purpose of this study was to determine the relationship between hardiness and resilience in early adulthood in Banten Province. The research design used a quantitative correlational method and a non-probability sampling technique using purposive sampling. The sample in this study was a decline in early adulthood totaling 100 respondents. The resilience measurement tool uses the theory of Connor & Davidson (2003) namely the modified Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with a total of 25 valid items and a reliability coefficient value (α) = 0.911 and on hardiness using the Dispositional Resilience Scale: A Short Hardiness Scale (DRS-15) measuring tool developed by Bartone (1989) which has been modified consisting of 12 valid items with a reliability coefficient (α) = 0.803. The results of the correlation test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient value (r) of 0.591 ($p < 0.01$). These findings indicate a significant positive relationship with moderate strength between hardiness and resilience among unemployed early adults.

Saputri, Y. E., Khasanah, N., & Harlianty, R.A. (2025). Hardiness dan Resiliensi Pada Pengangguran Dewasa Awal. *Merpsy Journal*. 17(2), 205-222. [10.22441/merpsy.v17i2.38100](https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i2.38100)

Pendahuluan

Pengangguran yang dialami oleh dewasa awal berdampak pada kesehatan mental (Batic et al., 2017). Untuk menghadapi tantangan akibat pengangguran tersebut, dibutuhkan resiliensi (Apriawal, 2022). Menurut Utami dan Helmi (2017) resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi berbagai situasi, yang merupakan hal yang sangat penting. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk mengatasi kecemasan, stres, dan reaksi terhadap stres bahkan depresi. Menurut Connor dan Davidson (2003) individu yang resilien akan memiliki kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. Kedua, kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap efek negatif. Ketiga, penerimaan positif terhadap perubahan, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Keempat, kontrol diri. Kelima, pengaruh spiritual.

Resiliensi memiliki tahapan proses untuk membuat individu menjadi resilien (Parwata & Tience, 2025) diawali *succumbing* kondisi individu merasa menyerah atau tidak mampu menghadapi tekanan, kemudian individu tersebut memasuki tahap *survival* dimana kondisi ini individu telah mampu bertahan dalam kondisi yang sulit dan berupaya untuk *recovery* atau pemulihan yaitu individu akan sanggup beradaptasi dengan kondisi stress sembari menghilangkan perasaan negatif yang dirasakan. Selanjutnya di tahap terakhir *thriving* kondisi dimana individu tidak hanya pulih tetapi berupaya untuk mampu melampaui pengalaman buruk, belajar dari pengalaman yang membuat individu tertekan untuk menjadi lebih kuat.

Individu yang menganggur yang memiliki *hardiness* yang tinggi cenderung memandang masalah sebagai tantangan yang dapat dihadapi dan diatasi, bukan sebagai hambatan yang melemahkan semangat. Menurut Nurhani (2021) individu dengan *hardiness* memiliki kemampuan untuk memaknai peristiwa yang menekan sebagai suatu tantangan serta peluang untuk memperoleh pembelajaran dan pengembangan diri. Hal ini disebabkan oleh adanya komitmen, kontrol, dan tantangan yang menjadi karakteristik utama dari *hardiness*, yang memungkinkan individu untuk tetap berpikir realistis dan optimis dalam situasi sulit. Individu yang menganggur

dengan tingkat *hardiness* yang tinggi akan lebih mampu mengelola tekanan, tidak mudah menyerah, dan cenderung mencari solusi daripada terjebak dalam emosi negatif. Penelitian Judkins & Moore (2022) bahwa individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan menganggap situasi yang penuh tekanan sebagai sesuatu yang menarik dan berharga, memiliki kesempatan untuk melakukan kontrol, dan memiliki kesempatan untuk berkembang. Dengan demikian, pengangguran yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi dapat mampu berkomitmen dengan kehidupan yang lebih bermakna dengan merasa memegang kendali dan lebih mampu menghadapi dan mengatasi tantangan yang ada (Sherry, 2022). Namun, menurut penelitian Yolanda & Mahastuti (2022) apabila pengangguran yang diduga memiliki *hardiness* yang rendah, akan cenderung memandang dirinya serta lingkungannya sebagai sesuatu yang tidak menarik, tidak bermakna, dan bahkan dianggap mengancam. Ketika dihadapkan pada tekanan yang berat, individu tersebut merasa kehilangan kendali, dan tidak mampu menghadapinya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Safitri (2024) bahwa individu yang memiliki *hardiness* yang rendah merasa kehidupan lebih baik jika tidak adanya perubahan yang dianggap mengganggu. Rendahnya *hardiness* individu tentunya akan berdampak pada kesehatan mental karena menurut Picchio dan Ubaldi (2024) dampak dari individu yang menganggur sangat memengaruhi psikologisnya seperti menurunnya kesehatan mental dan meningkatkan depresi, stres, dan kecemasan serta kondisi ini juga dapat menurunkan rasa kepercayaan dirinya bahwa kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut tidak cukup baik untuk bersaing di dunia industri.

Berdasarkan aspek *hardiness* yang dimiliki dapat membuat individu tetap fokus pada tujuan hidupnya, kemudian menumbuhkan kepercayaan bahwa individu tersebut memiliki pengaruh terhadap dirinya, dan dapat memungkinkan individu untuk memandang perubahan sebagai peluang untuk bertumbuh (Kobasa, 1979). Sehingga *hardiness* berperan penting sebagai landasan yang dapat mencegah timbulnya perasaan putus asa yang berkepanjangan. Ketangguhan yang dimiliki akan mendorong berkembangnya resiliensi. Resiliensi terbentuk karena melalui kemampuan individu yang mampu mengelola stres secara positif, melihat tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi, serta memanfaatkan pengalaman sulit sebagai

pembelajaran. Dalam proses ini, menurut Kim & Suh (2021) *hardiness* berfungsi sebagai mekanisme pertahanan awal yang membantu individu tetap stabil secara emosional, sehingga individu mampu berpikir lebih jernih dan mengembangkan strategi *coping* yang adaptif. Pada tahap ini, resiliensi mulai terbentuk sebagai respons lanjutan dari kemampuan individu untuk mengelola stres secara positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Maddi (2002) yang menyatakan bahwa *hardiness* tidak hanya melindungi individu dari dampak negatif stres, tetapi juga memfasilitasi terbentuknya resiliensi yang pada akhirnya memperkuat kemampuan adaptasi dan ketangguhan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Siahaan dan Wibowo (2024) menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh antara kepribadian tangguh terhadap resiliensi narapidana secara positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh narapidana, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya dalam menghadapi tantangan dan tekanan hidup. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *hardiness* yang dimiliki maka semakin rendah pula tingkat resiliensi narapidana. Lebih lanjut Sasmita dan Afriyenti (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *hardiness* dengan resiliensi mahasiswa yang memiliki fokus di bidang kewirausahaan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang mahasiswa perlu untuk mengembangkan sikap *hardiness* terutama pada komitmen yang kuat, dengan itu semakin tingginya tingkat *hardiness* maka tekanan psikologis yang dirasakan akan semakin berkurang. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Sadeghi & Einaky (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi dengan kesehatan mental. Jadi, semakin tinggi *hardiness* dan resiliensi maka gejala fisik, kecemasan, disfungsi sosial, dan depresi menurun, sehingga tingkat kesehatan mental meningkat. Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Pinasti et al., (2023) menunjukkan bahwa kepribadian *hardiness* memiliki hubungan dengan resiliensi pada individu yang mengalami dampak COVID-19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dan resiliensi.

Penelitian mengenai *hardiness* dan resiliensi sudah banyak dilakukan. Namun kajian mengenai resiliensi dan *hardiness* pada pengangguran dewasa awal, belum banyak dikaji. Padahal kondisi pengangguran pada dewasa awal rentan mengalami

masalah psikologis. Provinsi Banten pun memiliki tingkat pengangguran yang tinggi setelah pandemi mencapai lebih dari 7% menurut data BPS pada Februari 2024 dan Provinsi Banten menjadi provinsi yang Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) tertinggi di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *hardiness* dengan resiliensi pada pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten. Adapun manfaat penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi positif, dengan memperkaya pemahaman mengenai peran *hardiness* dan resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami pengangguran. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor kepribadian yang berperan dalam ketahanan psikologis individu dalam menghadapi krisis ditahap perkembangan dewasa awal. Sedangkan, bagi pengangguran diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa *hardiness* dapat mengembangkan resiliensi yang lebih baik, sehingga mampu menjaga kesejahteraan psikologis dan tidak mudah merasa putus asa selama masa transisi yang penuh tantangan ini. Adapun bagi praktisi dan konselor diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan *hardiness* dan resiliensi pada dewasa awal yang menganggur. Dengan temuan ini, intervensi seperti konseling atau pelatihan mental dapat disusun lebih tepat sasaran untuk membantu individu mengelola stres, menjaga motivasi, dan beradaptasi selama masa pengangguran. Bagi lembaga ketenagakerjaan diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan kebijakan untuk program pelatihan pengembangan diri yang menekankan pada *hardiness* dan resiliensi agar dapat dijadikan sebagai bagian dari modul pelatihan kerja atau bimbingan karir. Sehingga program ini dapat membantu pengangguran dewasa awal lebih siap secara psikologis dalam menghadapi tekanan selama masa pencarian kerja. Hipotesis pada penelitian ini adalah, H_0 : Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi pada pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten dan H_1 : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi pada pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional karena peneliti ingin mengetahui hubungan antara *hardiness* dan resiliensi pada pengangguran dewasa awal di provinsi Banten. Penelitian dilakukan di Kabupaten Tangerang pada 1 hingga 10 Agustus 2025. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi subjek laki-laki atau perempuan, berusia 20-40 tahun, tidak memiliki pekerjaan di sektor informal (kerja sampingan), menganggur minimal 3 bulan dan sedang mencari pekerjaan, dan berdomisili di Provinsi Banten. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah individu yang telah memiliki pekerjaan tetap atau pekerjaan paruh waktu, berusia di luar rentang 20-40 tahun, dan tidak berdomisili di Provinsi Banten. Menurut Kirana (2023) kategori usia dewasa awal yaitu 20 tahun sampai 40 tahun, maka populasi dalam penelitian ini pengangguran dewasa awal berusia 20-40 tahun yang didasarkan pada data statistik TPT tahun 2024 di Provinsi Banten dengan berjumlah 100 orang. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang telah diadaptasi oleh (Wahyudi et al., 2020). Untuk mengukur *hardiness*, peneliti menggunakan *Dispositional Resilience Scale: A Short Hardiness Scale* (DRS-15) yang dikembangkan oleh Bartone (1989) dan telah diadaptasi oleh Hadiyani (2019). Skala tersebut berisi 15 item yang didasarkan pada aspek-aspek *commitment*, *control* dan *challenge*. Dalam teknik pengumpulan data disajikan dalam bentuk kuesioner menggunakan jenis skala *likert* yang yang disebarkan melalui berbagai platform media sosial, yaitu Instagram, X, Tiktok, dan WhatsApp. Kuesioner diberikan dalam bentuk google form, yang mana sebelum subjek mengisi kuesioner, subjek diminta untuk menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela. Penelitian ini menggunakan teknik skoring skala *likert* yaitu terdapat 5 pilihan respon yang berisi pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Dalam penelitian ini disajikan dengan menggunakan frekuensi dengan kategori variabel yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, status pekerjaan saat ini. Uji normalitas menggunakan teknik uji *Kolmogorov Smirnov* dan uji korelasional menggunakan teknik *Pearson Product Moment*.

Hasil

Berdasarkan uji normalitas, menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada variabel *Hardiness* menunjukkan sig (p) sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dan *Resiliensi* menunjukkan nilai sig (p) sebesar 0,001 ($p > 0,05$). Artinya, data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya normalitas diuji kembali menggunakan nilai *unstandardized residual*, hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal yaitu dengan nilai $0,200 > 0,05$.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* antara *hardiness* dan resiliensi dengan diperoleh nilai sig. (p) = 0,000 ($p < 0,05$) artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi. Artinya, semakin tinggi *hardiness*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi *hardiness*, bahwa skor *hardiness* yang dikategorikan tinggi 92 orang (92%) dan skor *hardiness* yang dikategorikan rendah berjumlah 8 orang (8%). Jadi pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten lebih banyak dengan *hardiness* yang tinggi (92%).

Tabel 1.
Kategorisasi Skor Hardiness

Batasan skor	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq \mu$	$X \geq 42,75$	Tinggi	92	92%
$X < \mu$	$X < 42,75$	Rendah	8	8%
Total			100	100%

Berdasarkan hasil uji kategorisasi resiliensi diketahui bahwa skor resiliensi yang dikategorikan tinggi sejumlah 96 orang (96%). Kemudian skor resiliensi yang dikategorikan rendah sejumlah 4 orang (4%). Jadi pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten lebih banyak dengan resiliensi yang tinggi (96%).

Tabel 2.
Kategorisasi Skor Resiliensi

Batasan skor	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq \mu$	$X \geq 101,44$	Tinggi	96	96%
$X < \mu$	$X < 101,44$	Rendah	4	4%
Total			100	100%

Kategorisasi tinggi dan rendah dalam penelitian ini didasarkan pada norma empiris dengan menggunakan nilai rata-rata (*mean*) skor responden sebagai batas kategorisasi. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa skor *hardiness* responden berada pada rentang antara 32 hingga 56 dengan nilai rata-rata (μ) 42,75. Sedangkan skor resiliensi responden berada pada rentang antara 50 hingga 125 dengan nilai rata-rata (μ) 101,44. Maka, responden dengan skor di atas atau sama dengan mean ($X \geq 42,75$) dikategorikan tinggi, sedangkan responden dengan skor di bawah mean ($X < 42,75$) dikategorikan rendah. Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas skor berada pada kategori tinggi, hal ini didasarkan dengan adanya *ceiling effect* yaitu kondisi ketika sebagian besar skor berada pada rentang atas sehingga variasi data menjadi relatif terbatas. Selain itu, terjadi adanya bias sosial desirabilitas yang mana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap positif atau mencerminkan diri sebagai pribadi yang tangguh dan optimis. Karakteristik responden juga dapat memengaruhi hasil ini, karena individu yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian kemungkinan merupakan individu yang lebih aktif, terbuka, dan memiliki motivasi untuk berkembang sehingga cenderung menunjukkan tingkat *hardiness* dan resiliensi yang lebih tinggi.

Berdasarkan pengujian korelasional dan kategorisasi, diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi. Subyek yang memiliki *hardiness* tinggi memiliki resiliensi yang tinggi.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis uji data statistik dengan menggunakan teknik *pearson product moment* didapatkan nilai 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *hardiness* dengan resiliensi, artinya terdapat hubungan yang positif antara *hardiness* dengan resiliensi, sehingga jika semakin tinggi *hardiness* cenderung diikuti juga dengan resiliensi yang tinggi begitupun sebaliknya jika *hardiness* rendah maka resiliensinya juga akan rendah. Didapatkan pula nilai koefisien korelasi antara kedua variabel sebesar $r = 0,591$ dengan nilai signifikansi $p < 0,01$ artinya bahwa tingkat hubungan antara *hardiness* dan resiliensi termasuk kategori hubungan yang sedang, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* memiliki kaitan yang cukup penting dengan tingkat resiliensi individu, dan resiliensi juga memiliki hubungan yang erat dengan *hardiness* serta saling berkaitan dalam proses adaptasi individu. Temuan ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Maddi (2006) bahwa *hardiness*, melalui aspek komitmen, kontrol, dan tantangan, dapat membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan dengan cara yang lebih adaptif. Individu yang berkomitmen tetap terlibat dalam kehidupannya, percaya mampu mengendalikan situasi, serta memandang tantangan sebagai peluang belajar, akan cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi dalam menghadapi kondisi sulit seperti pengangguran. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori resiliensi Connor & Davidson (2003) yang mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi stres dan tekanan hidup. Dimensi resiliensi seperti *personal competence*, kemampuan menoleransi tekanan, penerimaan terhadap perubahan, serta pengaruh spiritual membantu individu tetap optimis dan bangkit kembali meskipun berada dalam kondisi penuh ketidakpastian seperti pengangguran. Dengan demikian, individu yang memiliki *hardiness* tinggi akan lebih mudah mengembangkan resiliensi karena keduanya sama-sama menekankan pada kemampuan mengendalikan diri, bertahan, dan melihat tantangan sebagai peluang.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Nuroso & Harsono (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan resiliensi pada pengusaha muda anggota HIPMI cabang Kota Malang, dengan nilai

koefisien korelasi sebesar 0,609 dan $(p) < 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki pengusaha muda, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa antara *hardiness* dan resiliensi saling berkaitan dalam membantu pengusaha muda dalam menghadapi tekanan dan tantangan usaha.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan *hardiness* dan resiliensi pada pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa individu yang memiliki *commitment* (komitmen untuk tetap terlibat dan berperan aktif dalam kehidupannya), *control* (keyakinan bahwa dirinya mampu memengaruhi hasil dan mengelola situasi), serta *challenge* (pandangan bahwa kesulitan merupakan peluang untuk belajar dan berkembang), cenderung memiliki resiliensi yang tinggi. Dalam kondisi pengangguran, ketiga aspek *hardiness* ini membantu individu memandang tantangan bukan sebagai ancaman yang melemahkan, tetapi sebagai peluang untuk meningkatkan diri dan mencari solusi. Pada kondisi pengangguran, individu menghadapi berbagai kesulitan yang tidak hanya bersifat finansial, tetapi juga psikologis dan sosial. Tekanan psikologis muncul karena adanya ketidakpastian mengenai masa depan, kekhawatiran akan kemampuan diri dalam bersaing di pasar kerja, serta rasa frustrasi akibat penolakan atau kegagalan dalam memperoleh pekerjaan. Secara sosial, pengangguran dapat menimbulkan pandangan negatif, perasaan kurang dihargai, atau bahkan tekanan dari lingkungan keluarga dan teman yang menuntut kestabilan ekonomi (Mathieu. S et al., 2022). Selain itu, pengangguran dewasa awal seringkali berada pada fase kehidupan yang menuntut kemandirian finansial, pembentukan identitas, dan perencanaan masa depan. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan tersebut dapat menimbulkan rasa cemas, kehilangan motivasi, dan bahkan depresi. Situasi ini semakin diperparah bagi individu yang memiliki tanggung jawab atas keluarganya atau kebutuhan hidup yang mendesak.

Kondisi pasar kerja yang kompetitif, persyaratan pengalaman kerja, dan keterbatasan peluang di sektor formal juga menambah kesulitan yang harus dihadapi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Banten pada Agustus 2024, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) tercatat sebesar 6,68%, yang meskipun menurun

dibandingkan tahun sebelumnya, tetap menunjukkan tantangan signifikan dalam menyerap tenaga kerja. Selain itu, persaingan kerja semakin ketat karena meningkatnya jumlah angkatan kerja dan tingginya ekspektasi terhadap pengalaman serta keterampilan calon pekerja, khususnya di sektor formal. Oleh karena itu, meskipun sedang menganggur individu tetap dituntut untuk produktif melalui aktivitas positif, seperti mengikuti pelatihan keterampilan, berwirausaha, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial, agar tetap adaptif dan siap menghadapi peluang kerja. Dengan demikian, resiliensi dan *hardiness* dibutuhkan untuk membantu individu untuk dapat beradaptasi dan bangkit kembali dari tekanan. Kepribadian *hardiness* dengan ketiga dimensinya membantu individu memandang tantangan bukan sebagai ancaman yang melemahkan, melainkan sebagai peluang untuk berkembang dengan sikap optimis dan strategi yang adaptif.

Hardiness dan resiliensi memiliki peranan penting yang dimiliki oleh pengangguran dewasa awal. Tingkat *hardiness* yang tinggi menjadikan individu mampu memanfaatkan dan memberdayakan kemampuan diri lebih baik sehingga dapat menghadapi tekanan psikologis akibat pengangguran. Pengangguran dewasa awal yang memiliki *hardiness* tinggi, meskipun berada dalam kondisi yang penuh ketidakpastian dan persaingan di pasar kerja, cenderung tidak terfokus pada kesulitan atau ancaman yang mereka hadapi, tetapi lebih fokus pada upaya untuk mencari pekerjaan, meningkatkan keterampilan, dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan baru (Aprialiana & Rahmasari, 2021). Mereka tetap termotivasi, mampu mempertahankan optimisme, dan mengembangkan strategi adaptif untuk mengatasi tekanan hidup akibat pengangguran. Individu dengan resiliensi yang tinggi umumnya mampu menghadapi kesulitan dengan sikap positif dan melihat tantangan sebagai bagian dari proses menuju kemajuan. Bagi pengangguran dewasa awal berarti kemampuan untuk tetap optimis dan memandang kondisi sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri, mampu untuk beradaptasi dengan perubahan di pasar kerja, memodifikasi strategi pencarian kerja ketika menghadapi penolakan, serta memanfaatkan dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas untuk

mempertahankan motivasi. Sikap ini membantu mereka tetap produktif dan mempersiapkan diri lebih baik untuk meraih peluang kerja di masa depan.

Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *hardiness* rendah cenderung lebih fokus pada ketidakmampuan diri, mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan psikologis, merasa cemas, dan mudah menyerah ketika menghadapi penolakan atau hambatan dalam mencari pekerjaan. Hal ini berdampak pada rendahnya resiliensi, di mana mereka kurang mampu bangkit dari tekanan, kehilangan motivasi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami stres berkepanjangan akibat situasi pengangguran yang menantang. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan sebagai faktor penting yang mendukung dan mempertahankan resiliensi, memungkinkan pengangguran dewasa awal untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan menghadapi kondisi sulit secara lebih positif (Rahman et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Chuning et al. (2024) juga menyatakan bahwa *hardiness* memiliki peran signifikan dalam mempertahankan resiliensi.

Pada hasil kategorisasi, pengangguran dewasa awal pada penelitian ini memiliki *hardiness* yang tinggi dengan jumlah 92 responden (92%). Aspek *hardiness* yang terdiri dari 3 aspek yaitu *commitment*, *control*, *challenge*, artinya bahwa mayoritas responden memiliki kepribadian yang tangguh ketika menghadapi kondisi pengangguran, hal ini diduga karena individu yang menganggur yang memiliki *hardiness* yang tinggi memiliki keyakinan bahwa mereka tetap dapat memengaruhi arah hidupnya meskipun berada dalam situasi yang sulit. Keyakinan ini tercermin dari pernyataan “Meskipun belum bekerja, saya berusaha mengisi waktu dengan kegiatan yang bermakna” (aitem nomor 1 pada kuesioner *hardiness*), yang mencerminkan bahwa kondisi menganggur tidak menjadi alasan bagi mereka untuk berhenti berkembang, tetapi lebih memilih mengisi waktu luangnya dengan aktivitas yang produktif, seperti mengikuti pelatihan, mengembangkan keterampilan baru, atau bersosialisasi dalam kegiatan sosial. Perilaku tersebut menggambarkan adanya kontrol diri yang kuat, sehingga lebih aktif mencari peluang dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mengembangkan diri. Maddi (2006) menjelaskan bahwa kontrol

sebagai salah satu aspek utama *hardiness* yang membuat individu memandang dirinya sebagai peran dalam memengaruhi alur suatu peristiwa.

Berdasarkan hasil kategorisasi resiliensi, pengangguran dewasa awal pada penelitian ini memiliki tingkat resiliensi yang tinggi pula yaitu sejumlah 96 responden (96%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menghadapi tekanan akibat kondisi menganggur dengan tetap mempertahankan sikap optimis, mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, dan memiliki kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau penolakan kerja. Salah satu faktor yang diduga memperkuat resiliensi tersebut adalah adanya pengaruh spiritual yang sebagaimana digambarkan dalam pernyataan “Saya percaya bahwa Tuhan akan menolong saya melewati masa pengangguran ini” (pada aitem nomor 3 kuesioner resiliensi). Berdasarkan pada pernyataan tersebut dapat dikatakan pengaruh religius dapat memberikan rasa makna, harapan, dan kekuatan batin yang membantu individu mengelola tekanan psikologis akibat pengangguran. Pada aspek resiliensi yaitu pengaruh spiritual dapat menjadi sumber dukungan emosional internal yang mendorong individu untuk tetap berusaha dan bertahan dalam situasi sulit. Menurut (Roberto et al., 2020) menjelaskan bahwa spiritualitas dapat membantu meningkatkan kemampuan *coping* terhadap tekanan psikologis sehingga dapat memperkuat motivasi untuk bertahan dan bangkit kembali.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingginya *hardiness* dan resiliensi yang dimiliki oleh pengangguran dewasa awal saling berhubungan dan memperkuat satu sama lain dalam menghadapi kondisi pengangguran. *Hardiness* memberikan dorongan untuk tetap berkomitmen, mengendalikan situasi, dan memandang tantangan sebagai peluang, sedangkan resiliensi membantu individu untuk tetap optimis, beradaptasi dengan perubahan, dan bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. *Hardiness* dan resiliensi sangat berperan penting dalam membentuk ketangguhan psikologis, karena resiliensi yang kuat dapat menjadi landasan bagi terbentuknya *hardiness*. Sebaliknya, *hardiness* yang tinggi dapat memfasilitasi individu untuk mengembangkan resiliensi. Hubungan antara *hardiness* dan resiliensi sangat memungkinkan individu untuk tidak hanya bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga

menjadikannya sebagai peluang untuk bertumbuh secara pribadi, emosional, dan sosial.

Berdasarkan temuan yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki implikasi penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep *hardiness* yaitu aspek *commitment*, *control*, dan *challenge* yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Temuan ini juga memperkaya kajian resiliensi yang dikembangkan Connor dan Davidson, khususnya dalam konteks pengangguran dewasa awal. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan *hardiness* dapat menjadi salah satu fokus intervensi psikologis bagi pengangguran dewasa awal, misalnya melalui pelatihan pengembangan diri dan konseling maupun program pemberdayaan yang membantu individu meningkatkan kontrol, komitmen, dan cara pandang terhadap tantangan. Dengan demikian, upaya peningkatan *hardiness* diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat resiliensi sehingga individu lebih siap menghadapi dinamika pasar kerja yang kompetitif. Keterbatasan dari penelitian ini adalah penggunaan konstruk psikologi barat yaitu *hardiness* (Bartone et al., 1999) dan resiliensi Connor & Davidson (2003) meskipun telah dimodifikasi, alat ukur ini mungkin belum sepenuhnya sesuai dengan budaya dan nilai-nilai masyarakat Indonesia, lalu penelitian ini bersifat *cross-sectional* sehingga tidak menangkap perubahan *hardiness* dan resiliensi seiring waktu, kemudian penelitian ini tidak mempertimbangkan dampak stigma pengangguran yang dapat memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, dan adaptasi individu, dan tidak mempertimbangkan pengaruh kondisi ekonomi makro terhadap tekanan psikologis dan kemampuan adaptasi pengangguran dewasa awal serta tidak mempertimbangkan variabel mediator seperti dukungan sosial, status ekonomi keluarga, atau tingkat pendidikan yang berpotensi memengaruhi hubungan antar *hardiness* dan resiliensi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, disimpulkan bahwa hipotesis diterima karena terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan resiliensi pada pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten dengan sig (p) = 0,000 dengan nilai koefisiensi korelasi (0,591). Hal ini menandakan bahwa ada hubungan positif sedang yang signifikan antara *hardiness* dengan resiliensi pada pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten, artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi pula resiliensi pada pengangguran dewasa awal di Provinsi Banten. Mayoritas responden berada pada kategori *hardiness* tinggi (92%) dan resiliensi tinggi (96%), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengangguran dewasa awal dalam penelitian ini memiliki kepribadian yang tangguh, mampu beradaptasi dengan perubahan, dan dapat bangkit kembali dari kegagalan. Penelitian ini menekankan bahwa *hardiness* dan resiliensi merupakan modal psikologis yang penting bagi pengangguran dewasa awal untuk tetap bertahan dan tetap produktif di tengah persaingan pasar kerja yang ketat.

Saran

Dalam penelitian ini diketahui bahwa pengangguran dewasa awal memiliki tingkat *hardiness* tinggi sebesar 92% dan tingkat resiliensi tinggi sebesar 96%. Sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *hardiness* atau resiliensi dengan variabel yang berbeda, seperti dukungan sosial, dan memperluas wilayah penelitian agar dapat dibandingkan antar daerah serta memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait kondisi pengangguran dewasa awal di Indonesia.

Bagi pengangguran disarankan untuk terus mengembangkan *hardiness* melalui kegiatan positif seperti mengikuti pelatihan, memperluas jejaring sosial, dan berpartisipasi dalam komunitas produktif agar resiliensi tetap terjaga selama masa pencarian kerja. Bagi praktisi kesehatan mental perlu merancang program konseling atau *workshop* yang berfokus pada untuk menjaga dan memperkuat *hardiness* dan resiliensi, agar individu tetap tangguh menghadapi dinamika pengangguran. Bagi

lembaga ketenagakerjaan, disarankan menyediakan pelatihan keterampilan kerja, konseling karier, serta memperluas akses informasi lowongan agar ketahanan psikologis yang dimiliki dapat terarah pada peningkatan peluang kerja. Bagi pemerintah provinsi Banten diharapkan dapat menciptakan lapangan kerja baru, memperkuat program wirausaha muda, serta menyediakan akses pelatihan dan pendampingan agar potensi ketangguhan psikologis mereka dapat diarahkan pada kemandirian ekonomi dan kontribusi pembangunan daerah.

Daftar Pustaka

- Aprialiana, I. A., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran Hardiness pada Individu yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja karena Pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–14.
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 27–38.
- Bartone, P. T., Academy, U. S. M., & Point, W. (1999). *Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces*. 51(2), 72–82.
- Batic, O., Poric, S., Pranjić, N., Ramić, E., & Karic, E. (2017). *Influence of Unemployment on Mental Health of the Working Age Population*. 29(April), 92–96. <https://doi.org/10.5455/msm.2017.29.92-96>
- Chuning, A. E., Durham, M. R., Killgore, W. D. S., & Smith, R. (2024). Psychological Resilience and Hardiness as Protective Factors in The Relationship Between Depression/Anxiety and Well-Being: Exploratory and Confirmatory Evidence. *Personality and Individual Differences*, 225, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Hadiyani, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Hardiness, dan Jenis Kelamin terhadap Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir [Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Repository UIN Jakarta. repository.uinjkt.ac.id
- Judkins, J. L., Moore, B. A., & Collette, T. (2022). Psychological Hardiness. In *Psychological Hardiness*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367198459-reprw120-1>
- Kim, B. H., & Suh, K. H. (2021). The Relationships Between Hardiness and Life Satisfaction or Expectation of Korean Multicultural Children: Focused on Mediating Effect of Acculturative Stress Moderated by Resilience. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Kirana, D. L. (2023). Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage To Grow From Stresses. . *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Science + Business Media.
- Mathieu. S, Treloar. A, Hawgood. J, Ross. V, & Kőlves. K. (2022). The role of unemployment, financial hardship, and economic recession on suicidal behaviors and interventions to mitigate their impact: a review. *Front Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.907052>
- Nurhani, D. (2021). *Pengaruh Sabar dan Hardiness Terhadap Resiliensi Korban Body Shaming pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Kecamatan Bantan* [Tesis]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Nuroso, G. R. I. J., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Resiliensi Pada Pengusaha Muda Anggota HIPMI Cabang Kota Malang. *Flourishing Journal*, 2(3), 161–165. <https://doi.org/10.17977/um070v2i32022p161-165>
- Parwata, N. P. P. D., & Tience, D. V. (2025). Tahapan Pembentukan Resiliensi Diri Ibu Tunggal Pasca Kematian Suami: Literature Review. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(1), 6264–6282. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.18206>
- Picchio, M., & Ubaldi, M. (2024). Unemployment and Health: A meta-analysis. *Journal of Economic Surveys*, 38(4), 1437–1472. <https://doi.org/10.1111/joes.12588>
- Pinasti, D. A., Wibhowo, C., Damasia, D., & Novi, L. (2023). PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi Hubungan Kepribadian Hardiness dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi pada Individu Terdampak Covid-19 di Semarang. *PSIKODIMENSIA: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(2), 148–156. <https://doi.org/10.24167/psidim>
- Rahman, H. U., Momand, I. k, & Masroor, M. (2025). Exploring The Psychological Impact of Unemployment Among Young Adults. *Annual Methodological Archive Research Review*, 3(5), 382–390. <https://doi.org/10.63075/mg1x1913>
- Roberto, A., Sellon, A., Cherry, S. T., Hunter-Jones, J., & Winslow, H. (2020). Impact of Spirituality on Resilience and Coping During the COVID-19 crisis: A Mixed-Method Approach Investigating the Impact on Women. *Health Care for Women International*, 41(11–12), 1313–1334. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>
- Sadeghi, A., & Einaky, S. (2021). Relationship between Psychological Hardiness and Resilience with Mental Health in Athlete Students in the Guilan Unit of University of Applied Science and Technology. *Sociology Mind*, 11(01), 10–24. <https://doi.org/10.4236/sm.2021.111002>
- Safitri, D. (2024). *Pengaruh Hardiness Terhadap Distres Psikologis Pada Pengangguran Dewasa Muda* [Skripsi]. Universitas Negeri Jakarta.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.

- Sasmita, N. O., & Afriyenti, L. U. (2023). Hardiness Dan Resiliensi Terhadap Intensi Wirausaha Pada Mahasiswa. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 23(3), 309–316. <https://doi.org/10.31599/vmxdhm93>
- Sherry, V. G. (2022). Understanding the Distinctions of Positive Constructs Resilience, Grit and Hardiness. *AMERICAN JOURNAL OF MEDICAL AND CLINICAL SCIENCES*, 7(2), 1–5. www.ajrms.com
- Siahaan, M. M., & Wibowo, P. (2024). Pengaruh Kepribadian Tangguh (Hardiness) Terhadap Resiliensi Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iib Lubuk Pakam. *Journal of Management*, 17(1), 231–243.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2020). Model Rasch: Analisis skala resiliensi Connor-Davidson versi Bahasa Indonesia [Raschi Model: Analysis of the Indonesian version of the Connor-Davidson resilience scale]. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 28-35. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.701>
- Yolanda., Sulistiani, W., & Mahastuti, D. (2022). Hardiness dan Dukungan Sosial dengan Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.30649/jpp.v5i1.65>