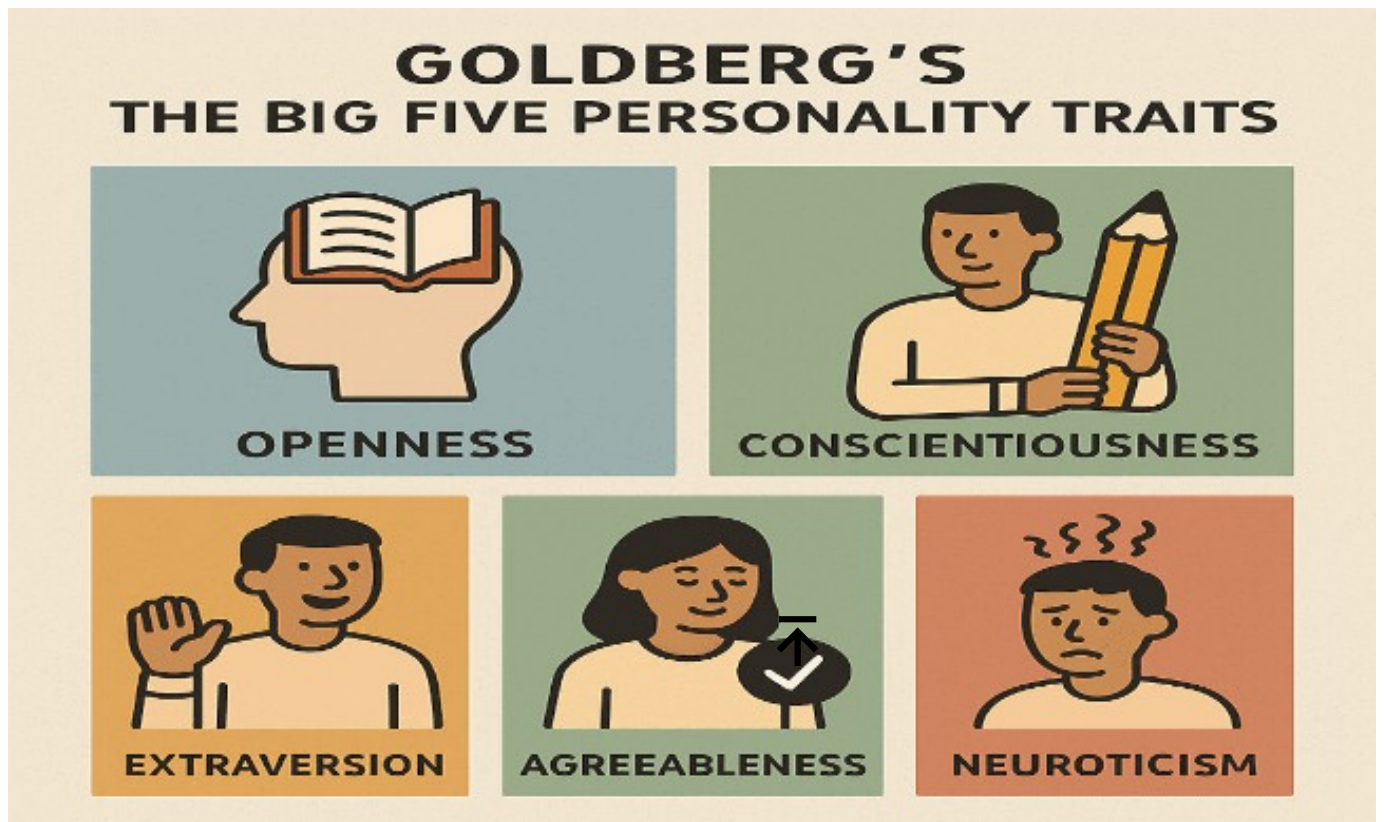


Beranda > Opini >

## Big-Five: Merespon Potensi Tekanan Ekonomi Melalui Pengelolaan Diri



Warta Kita  
Mei 8, 2026



Kerangka analisis kepribadian Big-Five dapat membantu menjelaskan mengapa sebagian orang mampu bertahan, sementara individu yang lainnya tidak mampu bertahan di tengah tekanan ekonomi.

**KONFLIK** di Timur Tengah tidak hanya menjadi persoalan politik internasional, tetapi juga membawa dampak langsung pada kehidupan sehari-hari masyarakat.

Ketegangan di kawasan tersebut berpotensi mengganggu jalur distribusi energi dunia, terutama melalui Selat Hormuz yang menjadi jalur utama pengiriman minyak dunia. Ketika pasokan energi terganggu, harga minyak dan biaya transportasi ikut naik. Akibatnya, distribusi barang menjadi lebih mahal, pasokan melambat, dan harga berbagai kebutuhan pokok pun ikut

meningkat.

Kondisi ini membuat masyarakat berpendapatan menengah ke bawah berada dalam posisi yang semakin rentan. Ketika harga kebutuhan naik sementara pendapatan tetap, ruang untuk menjaga kesejahteraan menjadi semakin sempit. Umumnya, strategi yang dilakukan adalah mengurangi pengeluaran atau mencari tambahan penghasilan. Namun, tidak semua orang mampu menjalankan strategi ini dengan hasil yang sama. Keberhasilannya sering kali dipengaruhi oleh karakter dan cara seseorang menghadapi tekanan, termasuk dalam mengelola keuangan, mengambil keputusan, dan beradaptasi dengan perubahan.

### **Kerangka Analisis Karakter Pribadi *Big-Five***

Kerangka analisis kepribadian *Big-Five* dapat membantu menjelaskan mengapa sebagian orang mampu bertahan, sementara individu yang lainnya tidak mampu bertahan di tengah tekanan ekonomi. Kerangka yang awalnya dipopulerkan oleh Lewis Goldberg (1990) ini berfokus pada analisis karakter pribadi individu.

Pertama, *conscientiousness* terkait dengan disiplin dan tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pengelolaan keuangan. Dalam kondisi biaya hidup meningkat, kemampuan mengelola pengeluaran, memprioritaskan kebutuhan, dan menjaga komitmen finansial menjadi sangat krusial. Pekerja yang disiplin cenderung lebih mampu menjaga stabilitas keuangan, bahkan ketika terjadi guncangan.

Kedua, *openness to experience* terkait dengan kemampuan individu untuk beradaptasi. Ketika situasi ekonomi berubah, individu yang terbuka terhadap hal baru lebih siap untuk belajar keterampilan tambahan, mencari sumber pendapatan alternatif, atau menyesuaikan cara bekerja.

Ketiga, *neuroticism* terkait dengan kecenderungan individu untuk mengalami kecemasan. Dalam situasi yang tidak pasti, rasa panik dapat mendorong pengambilan keputusan finansial yang tidak rasional, misalnya mengakses utang atau melakukan pembelian secara berlebihan. Individu yang mudah cemas akan mengalami kesulitan menjaga stabilitas emosi serta tetap rasional dalam menghadapi tekanan.

Keempat, *extraversion* terkait dengan kecenderungan seseorang untuk mudah (aktif) dalam berinteraksi dan menjalin hubungan dengan berbagai pihak. Dalam kondisi tekanan ekonomi, peluang seringkali datang melalui jaringan sosial yang dimiliki seseorang. Individu yang mudah (aktif) membangun relasi memiliki peluang lebih besar untuk menemukan pekerjaan tambahan maupun peluang baru.

Dan kelima, *agreeableness* terkait dengan sikap kooperatif. Dalam kondisi tekanan ekonomi, kemampuan bekerja sama yang disertai keberanian dan ketegasan sikap pribadi menciptakan peluang lebih besar untuk kolaborasi yang membawa manfaat positif.

### **Langkah Kecil Bertolak dari Kerangka *Big-Five***

Beberapa langkah praktis yang mungkin bisa dilakukan untuk mengelola diri agar bisa bertahan di tengah tekanan ekonomi, diantaranya:

1. Membiasakan diri untuk mengatur pendapatan secara terstruktur. Ketika gaji masuk, segera pisahkan untuk kebutuhan pokok, cicilan, tabungan (dana cadangan), dan baru sisanya untuk konsumsi supaya pengeluaran senantiasa terkendali.
2. Melatih kemampuan beradaptasi dengan terus mengembangkan keterampilan baru yang realistis (sesuai minat, kemampuan, ketersediaan waktu, serta batasan yang dimiliki) dan berpotensi menghasilkan, misalnya: berjualan kecil-kecilan, belajar berinvestasi, belajar menciptakan karya yang bernilai ekonomi, atau mengakses pekerjaan sampingan
3. Menghindari pengambilan keputusan keuangan besar ketika emosi sedang tidak stabil. Tunda pengambilan keputusan keuangan besar sampai situasi emosi atau panik mereda.
4. Memperbanyak komunikasi bersama rekan kerja, komunitas profesional, maupun lingkungan sosial yang produktif. Proses ini menjadi sarana untuk mengembangkan jaringan dan relasi yang memungkinkan perolehan informasi dan akses terhadap peluang usaha.
5. Belajar berkata tidak terhadap ajakan orang lain berdasarkan pertimbangan logis (sesuai kemampuan dan kebutuhan). Beranilah menolak ajakan untuk bersikap konsumtif serta menghindari pengambilan keputusan hanya atas dasar 'sungkan' dengan pribadi lain.

Berdasarkan cara pandang yang ditawarkan oleh kerangka kepribadian *Big-Five*, kita diajak untuk lebih mampu mengelola diri dan bertahan di tengah tekanan ekonomi. Ketahanan ekonomi tidak hanya ditentukan oleh besarnya pendapatan yang diterima, tetapi juga oleh kombinasi antara sikap disiplin, kecenderungan untuk beradaptasi, kestabilan emosi, serta kecenderungan untuk berjejaring dan bekerja sama. Oleh karena itu, pengelolaan karakter pribadi secara optimal menjadi modal penting untuk bertahan dalam tantangan ekonomi.

**Stephanus Eri Kusuma**

**Dosen Program Studi Ekonomi Universitas Sanata Dharma**

*Penulis: Stephanus Eri Kusuma*

*Editor: L Sukamta*

**SEBARKAN**