

## Gambaran Strategi *Coping* Pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal

### *An Overview of Coping Strategies In Unemployed Early Adult Women*

**Najma Nuriza Firliana Maisuun**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [najmanuriza.19142@mhs.unesa.ac.id](mailto:najmanuriza.19142@mhs.unesa.ac.id)

**Ira Darmawanti**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [iradarmawanti@unesa.ac.id](mailto:iradarmawanti@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping* pada pengangguran perempuan dewasa awal, serta faktor yang mempengaruhi. Jenis penelitian yang dilakukan adalah studi kasus kualitatif dengan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal yang sedang menganggur dalam kurun waktu lebih dari enam bulan, teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis tematik, dengan triangulasi sumber dan *member checking* sebagai uji keabsahan data. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa menganggur berdampak baik secara positif maupun negatif. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan *emotion-focused coping* sebagai strategi yang lebih efektif untuk digunakan. Sementara faktor kesehatan dan energi, *positive belief*, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan sosial, dukungan sosial, dan materi terbukti mempengaruhi strategi *coping* yang digunakan oleh para partisipan.

**Kata kunci :** Pengangguran, Dewasa awal, Strategi *coping*.

#### Abstract

*This study aims to describe coping strategies for unemployed early adult women, as well as the influencing factors. This type of research is a qualitative case study with interviews as a data collection technique. Participants in this study were early adult women who were unemployed for more than six months. Data analysis techniques in this study used thematic analysis, with triangulation of sources and member checking as a test of data validity. The results of this study found that unemployment has both positive and negative impacts. Participants in this study indicated emotion-focused coping as a more effective strategy to use. Meanwhile, health and energy factors, positive beliefs, problem-solving abilities, social skills, social support, and materials proved to influence the coping strategies used by the participants.*

**Key word :** Unemployed, Early adult, Coping strategy

#### Article History

**Submitted : 26-06-2023**

**Final Revised : 26-06-2023**



**Accepted : 26-06-2023**

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Pengangguran menjadi permasalahan umum yang banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan data statistik terbaru oleh BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2022, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) di Indonesia mencapai angka 5,86% dari total populasi. Kondisi tersebut dapat disebabkan karena banyaknya sumber daya manusia yang tidak sepadan dengan lapangan pekerjaan yang tersedia. Jumlah pengangguran yang tinggi tentu mengakibatkan tingkat persaingan dalam mencari pekerjaan juga semakin tinggi. Salah satu faktor yang melatarbelakangi fenomena pengangguran di Indonesia adalah adanya fase transisi yang panjang antara pendidikan dengan pasar kerja (Pratomo, 2017). Allen (dalam Pratomo, 2017) menyebutkan bahwa satu per tiga pengangguran usia muda harus menunggu setidaknya selama satu tahun sebelum akhirnya dapat bekerja.

Definisi pengangguran sendiri disebutkan oleh Sadano Sukirno (dalam Franita, 2016) yaitu sebagai suatu keadaan dimana individu yang tergolong ke dalam angkatan kerja berkeinginan untuk mendapatkan pekerjaan, namun belum bisa memperolehnya. Individu yang disebut sebagai pengangguran tidak hanya terbatas pada orang yang belum bekerja saja, tetapi juga termasuk orang-orang yang sedang mencari pekerjaan, atau saat ini sedang bekerja tetapi pekerjaannya tidak produktif juga disebut sebagai pengangguran (Fahri et al., 2020).

Menurut data yang ditampilkan oleh BPS pada tahun 2022, jumlah pengangguran terbuka perempuan berada di angka 5,75%. Data lain oleh BPS pada tahun 2022 menyebutkan bahwa jumlah pekerja laki-laki di sektor formal mencapai angka 43,97% dan jumlah pekerja perempuan berada di angka 35,57%. Jika dilihat dari kedua data tersebut, kesempatan kerja bagi perempuan tidak sebanyak kesempatan kerja yang dimiliki oleh laki-laki, khususnya pada sektor formal. Terbatasnya lapangan kerja khusus bagi perempuan merupakan salah satu faktor penyebab angka pengangguran perempuan di Indonesia masih terbilang cukup tinggi (Sari & Aimon, 2019).

Sementara itu, meningkatnya angka partisipasi kerja oleh perempuan dari tahun ke tahun membuktikan bahwa saat ini banyak perempuan yang memiliki keinginan untuk bekerja. Data yang ditampilkan dalam Profil Perempuan Indonesia 2019 menjabarkan bahwa pada kelompok penduduk perempuan berumur 15 tahun ke atas, bekerja menjadi kegiatan utama yang memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 49,15%. Pada umumnya, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin besar keinginan individu untuk bekerja. Saat ini perempuan berpendidikan tinggi umumnya tidak tinggal di rumah saja, tetapi juga akan masuk ke dalam pasar kerja (Hidayatullah, 2017). Semakin tinggi tingkat pendidikan perempuan, maka semakin besar kemungkinannya untuk berusaha masuk ke dalam pasar kerja (Yuniati, 2020).

Perkembangan zaman dengan segala kemajuan teknologinya telah membentuk pola pikir baru yang lebih modern dan tidak lagi membatasi perempuan pada tuntutan sosial yang berlaku (Repi, 2022), sehingga perempuan boleh menempuh pendidikan yang tinggi dan memiliki kesempatan untuk bekerja. Alasan perempuan memasuki pasar tenaga kerja saat ini juga tidak hanya terbatas pada tujuan untuk meningkatkan perekonomian keluarga, tetapi juga sebagai kebutuhan aktualisasi diri. Bekerja bukan lagi hanya untuk meningkatkan ekonomi, tetapi juga sebagai bentuk akulturasi diri, mencari afisialisasi diri dan bersosialisasi (Yuniati, 2020).

Dalam sebuah fase kehidupan, individu akan menghadapi adanya proses pendewasaan. Dalam teori perkembangan, masa dewasa dibagi ke dalam tiga tahapan, dewasa awal, dewasa

madya, dan dewasa akhir. Santrock (2014) menyebutkan bahwa masa dewasa awal dimulai ketika individu berada di usia 18 tahun hingga 25 tahun. Pada masa tersebut, kebanyakan individu sudah menyelesaikan pendidikannya di sekolah dan melanjutkan hidupnya dengan berkuliah atau bekerja. Dapat dikatakan, individu memasuki sebuah dunia baru yang akan menjadi masa dimana individu tersebut melakukan pencarian, penemuan, pemantapan, dan menjadi masa produktif (Putri, 2018).

Salah satu kriteria bagi individu untuk menjadi dewasa adalah adanya kemandirian secara ekonomi (Santrock, 2014). Untuk mencapai hal tersebut, memiliki pekerjaan merupakan salah satu bentuk tugas dewasa awal. Bekerja merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk identitas diri seseorang karena pekerjaan menciptakan sebuah struktur dan ritme dalam hidup individu (Santrock, 2014). Semakin baik peranan karir yang dilakukan, maka konsep dirinya juga akan semakin menyenangkan. Sebagian orang mampu menemukan identitasnya melalui pekerjaan. Oleh karena itu, tugas yang berkaitan dengan pekerjaan merupakan tugas yang sangat banyak, penting, dan sulit diatasi (Putri, 2012).

Pada usia dewasa awal, ada tidaknya pekerjaan yang dimiliki dapat berpengaruh pada kualitas hidup dan kondisi psikologis, di mana individu yang tidak bekerja cenderung merasakan berbagai dampak buruk dari ketiadaan pekerjaan sehingga menurunkan kualitas hidup dan membuatnya kurang bahagia jika dibandingkan dengan individu yang bekerja (Endang & Surjaningrum, 2014). Tekanan-tekanan yang dialami oleh pengangguran menimbulkan reaksi psikologis berupa sulitnya berkonsentrasi, mudah marah, sulit tidur, dan mudah tersinggung (Hasanah & Rozali, 2021). Selain dampak bagi perekonomian dan dampak secara psikis, menganggur juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu (Ikawati, 2019).

Menganggur juga berdampak pada tingkat kepuasan hidup individu. Pengangguran laki-laki cenderung mengalami penurunan tingkat kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan dengan pengangguran perempuan, karena lebih banyak mendapatkan tuntutan untuk bekerja dari lingkungan sosial (Zalki & Juniarty, 1999). Penelitian tersebut justru berbeda dengan temuan awal yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara awal terhadap partisipan penelitian ini. Hasil dari temuan awal yang dilakukan didapatkan bahwa perempuan yang menganggur juga mengalami berbagai macam emosi negatif dan rentan merasakan stres. Partisipan mengatakan bahwa rasa jenuh dan bosan yang dialami mendorong ia untuk memiliki pikiran-pikiran negatif, merasa rendah diri, merasa iri dengan teman yang sudah bekerja, khawatir akan masa depan, dan mulai mempertanyakan kemampuan diri. Selain itu, adanya dorongan dari keluarga besar yang mengharapkan partisipan agar segera mendapatkan pekerjaan memunculkan perasaan tertekan.

Keadaan-keadaan yang menyebabkan adanya perasaan tertekan tersebut kemudian mendorong individu untuk memunculkan suatu usaha dalam mengatasi masalah yang menimbulkan stres, yang disebut sebagai *coping* (Darmawanti, 2012). Strategi *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku dalam mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai membebani individu sehingga menyebabkan stres (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *coping* merupakan sebuah proses berangkai, dimana individu akan terus mencoba untuk menemukan strategi *coping* yang paling efektif, sehingga ketika individu tersebut mengalami permasalahan serupa yang pernah terjadi di masa lampau, ia cenderung akan menggunakan strategi *coping* yang sama untuk menghindari permasalahan tersebut (Darmawanti, 2012). Memiliki strategi *coping* yang tepat dapat membantu individu dalam mengurangi dampak stres yang mereka rasakan akibat tantangan dan tugas-tugas dewasa awal.

Terdapat dua jenis strategi *coping* yang dikenal secara umum di dalam dunia psikologi. Dua jenis strategi tersebut dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri dari:

a. *Emotion-focused coping*

Jenis strategi ini lebih fokus kepada aspek emosional yang dirasakan dari stres yang dialami. Berupa upaya proses kognitif yang diarahkan pada pengurangan tekanan emosional, termasuk strategi seperti penghindaran, meminimalkan, menjaga jarak, perhatian selektif, dan perbandingan positif. Beberapa individu perlu untuk merasakan terlebih dahulu perasaan negatif yang dialaminya sebagai bentuk lain dari hukuman diri sebelum akhirnya mereka bisa merasa lebih baik. Kelebihan dari strategi coping ini adalah dapat dipakai untuk mempertahankan harapan dan optimisme dengan menyangkal fakta, menolak untuk mengakui yang yang terburuk dan bertindak seolah tidak peduli dengan apa yang terjadi, sehingga memberikan interpretasi manipulasi diri atau distorsi realitas.

b. *Problem-focused coping*

Strategi ini serupa dengan strategi yang dipakai dalam pemecahan masalah. Strategi ini lebih berfokus pada masalah yang sedang dilalui, berupa upaya-upaya untuk pendefinisian masalah, memunculkan solusi alternatif, menimbang alternatif lain, memilih alternatif pemecahan, serta tindakan untuk memecahkan masalah.

Setiap individu memiliki strategi *coping* yang berbeda dan ditentukan oleh penilaian kognitifnya (Lazarus & Folkman, 1984). Reaksi terhadap stres dapat berbeda-beda antar individu, dan berubah dari waktu ke waktu (Smet, 1994) karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menyebutkan, terdapat enam faktor yang mempengaruhi strategi *coping* pada individu. Faktor-faktor tersebut yaitu kesehatan dan energi, *positive belief*, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi *coping* yang dialami oleh pengangguran perempuan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai faktor yang mempengaruhi keberhasilan strategi *coping* yang dilakukan oleh perempuan di masa dewasa awal dalam menghadapi status sebagai pengangguran.

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Peneliti menggunakan pendekatan studi kasus karena metode ini memusatkan perhatian pada satu objek tertentu untuk dikaji secara lebih dalam sehingga dapat memperoleh pengetahuan lebih lanjut dan mendalam secara ilmiah (Rahardjo, 2017).

### Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 22-25 tahun yang termasuk ke dalam kategori perempuan dewasa awal, menganggur selama minimal 6 bulan, dan merupakan perempuan terdidik lulusan dari perguruan tinggi. Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti memperoleh tiga partisipan yang telah memenuhi kriteria. Partisipan pertama berinisial NR, berusia 22 tahun dan menganggur selama 7 bulan. Partisipan kedua berinisial SW, berusia 22 tahun dengan lama menganggur 9 bulan. Serta partisipan ketiga berinisial LI, berusia 22 tahun dan sudah menganggur selama 7 bulan.

### Pengumpulan data

Peneliti menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Jenis wawancara yang digunakan merupakan wawancara semi terstruktur. Tujuan dari jenis wawancara ini adalah untuk menemukan masalah secara lebih terbuka dengan mendengarkan ide-ide dan pendapat dari pihak yang diwawancarai (Sugiyono, 2013). Wawancara dilakukan sebanyak dua kali pada masing-masing partisipan, dengan durasi waktu antara 30-60 menit.

#### Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (dalam bentuk tema) melalui data yang telah terkumpul (Braun & Clarke, 2006). Metode analisis tematik ini dipilih karena dinilai efektif bagi peneliti untuk mengidentifikasi pola yang didapatkan melalui data di lapangan yang akan menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Penelitian ini melibatkan teman-teman partisipan sebagai significant others untuk memperkaya data penelitian. Peneliti memilih teman-teman partisipan sebagai significant others karena berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ketiga partisipan dalam penelitian ini cenderung untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya selama menganggur pada teman-temannya. Significant others yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 1-2 orang bagi setiap partisipan. Penelitian ini juga menggunakan *member check* sebagai uji keabsahan data. Member check merupakan proses pengecekan data yang diperoleh oleh peneliti langsung kepada sumber data (Sugiyono, 2013).

#### Hasil

Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi *coping* yang digunakan oleh pengangguran perempuan. Penelitian ini menggunakan analisis tematik sehingga hasil dari penelitian dikategorikan berdasarkan tema yang didapatkan. Berdasarkan data yang telah diperoleh melalui wawancara, peneliti menemukan empat tema yang akan menjadi pembahasan dalam penelitian ini. Empat tema tersebut adalah latar belakang partisipan, bentuk strategi *coping*, faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, dan keberhasilan strategi *coping*.

Tabel 1. Tema

Tema	Sub tema
Latar belakang partisipan	Orientasi karir
	Dampak menganggur
Bentuk strategi <i>coping</i>	<i>Emotion-focused coping</i>
	<i>Problem-focused coping</i>
Faktor yang mempengaruhi strategi <i>coping</i>	Kesehatan dan energi
	<i>Positive belief</i>
	Kemampuan memecahkan masalah
	Kemampuan sosial
	Dukungan sosial
Keberhasilan strategi yang digunakan	Materi
	Strategi yang digunakan berhasil

## Tema 1. Latar belakang partisipan

Pada tema ini dibahas mengenai bagaimana para partisipan mengungkapkan keinginannya untuk bekerja, hal yang mendasari keinginan tersebut, serta kesulitan dan dampak yang mereka alami karena berstatus sebagai pengangguran. Berdasarkan data yang didapatkan, peneliti menemukan dua sub tema pembahasan yaitu orientasi karir dan dampak menganggur.

### *Orientasi karir*

Sebagai seorang perempuan, ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki keinginan untuk bekerja dari diri mereka sendiri. Ketiga partisipan menganggap bahwa bekerja merupakan salah satu tanggung jawab yang harus mereka lakukan.

Tapi kalau buat aku sendiri kalau bekerja itu, ini, penting. Soalnya kan kalau bekerja bisa pegang uang sendiri, terus kayak kalau aku pengen apa-apa itu nggak minta-minta gitu (NR-W1-B163).

Terus kayak, aku mikirnya itu kalau kerja itu nggak cuma masalah finansial gitu. tapi menyenangkan diri sendiri, (NR-W1-B334).

Ya sangat penting sih kalau bagi aku ya. Karena ke depannya kan kita nggak tahu. Meskipun kita udah nikah terus kita butuh kan juga kita harus punya tabungan sendiri buat kita 31 pengen beli ini, atau kita nyimpen uang sendiri, gitu. Jadi kalau nggak kerja gitu rasanya nggak enak (LI-W1-B101).

Bagi NR dan LI, bekerja merupakan hal yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan pribadi mereka. Sementara itu, partisipan SW menjelaskan bahwa bekerja merupakan tanggung jawab utama yang harus dilakukan sebagai anak sulung di keluarganya.

Eh, mungkin karena emang harus kerja ya? Maksudnya kayak, mau ngapain lagi gitu? Kalau di rumah terus itu juga nggak enak karena aku juga, eh, kan masalahnya aku produktif gitu (SW-W1-B90)

Dia kan anak pertama ya, dia punya adek, papanya udah meninggal. Buat dia itu beban sendiri gitu loh buat cari kerja buat menghidupi keluarganya (SO-SW).

### *Dampak menganggur*

Menjadi seorang perempuan menimbulkan dampak dalam beberapa aspek kehidupan partisipan. Dalam penelitian ini, partisipan mengatakan bahwa kesulitan yang dialami selama ini berkaitan dengan terbatasnya lowongan pekerjaan.

Itu ya Mbak, menurutku cari kerja kan susah sekarang. Jadi apalagi di bidangku ini kesehatan kan. Nggak gampang gitu kalau apply ke suatu instansi langsung dipanggil interview gitu tuh nggak gampang. Jadi yah mungkin itu sih faktor yang, eh, agak sulit buat dapat kerja. Terus saingannya juga banyak dari nakes yang lain (LI-W1-B64).

Selain itu, pandangan dari lingkungan sekitar terhadap status partisipan yang masih menganggur menjadi beban permasalahan bagi NR dan SW.

*Wedhi* misalnya ditanya gini, udah lulus kerja di mana gitu loh (NR-W1-B316).

Terus, eh, ternyata setelah kuliah itu emang beneran ada pertanyaan kapan nikah? Kapan kerja? Itu emang beneran ada. Jadi itu kayak lumayan bikin beban sih (SW-W1-B42).

Sebagai seorang pengangguran, hasil dari wawancara menunjukkan bahwa faktor finansial merupakan salah satu hal yang menjadi permasalahan bagi ketiga partisipan.

Terus sama kalau misalnya aku di rumah gitu kan pengen main gitu ya, tapi aku sungkan gitu loh minta uang, minta uang terus (NR-W1-B537)

Mungkin karena biasanya kan masih pegang uang, sekarang enggak. Terus kan karena udah gede, udah kuliah, terus ini baru lulus. Jadi kalau minta uang itu jadi kayak sungkan, itu sih, finansial (SW-W2-B26).

Misalnya ya Mbak aku pengen beli ini atau aku sekedar pengen makan ini, aku kayak enggak deh. Karena aku sendiri kan belum kerja, belum ada penghasilan. Jadi aku kayak yang pertama tadi, kayak yang awal, apa-apa ketahan (LI-W1- B687).

Selain itu, menganggur juga berdampak pada aspek emosi partisipan. Ketiga partisipan mengatakan bahwa menganggur menyebabkan mereka rentan mengalami stres, mudah berubah *mood*, *overthinking*, dan meragukan kemampuan diri.

Jenuh, bosan, kadang-kadang itu kayak stres sambil mikir, kadang-kadang gitu emosinya nggak labil gitu. Apa ya emosinya labil (NR-W1-B243)

Jadi kayak *overthinking* itu kebangetan gitu sih. Karena kan kalau misalnya aku produktif kayak biasanya jadi nggak ada waktu untuk mikirin hal-hal nggak penting gitu loh. Nah kalau nganggur kan jadi kayak banyak pikiran nggak penting itu masuk, gitu (SW-W2-B15).

Jadi aku tuh kayak merasa apa usahaku kurang, atau gimana. Jadi aku disitu kayak kepikiran, aku stres. Jadi aku nyari lowongan-lowongan sampai yang akhirnya itu yang buat diri aku tertekan sampai aku stres (LI-W1-B195).

Meskipun begitu, kondisi menganggur juga memberikan dampak positif yang dirasakan oleh para partisipan.

Lebih banyak waktu di rumah buat, kayak belajar. Kata mamaku sih belajar berumah tangga. Kayak misal belajar bersih-bersih rumah, merawat rumah, terus kayak gitu-gitu. Kayak pekerjaan seorang ibu rumah tangga gitu. Jadi kayak belajar menata biar besok kalau udah nikah itu terbiasa gitu. Positifnya itu, bisa banyak waktu di rumah (NR-W1-B804).

Sebenarnya aku menikmati ini sih. Nggak tau kenapa, atau mungkin karena aku dari kecil itu dituntutnya aku belajar belajar belajar belajar. Terus kayak aku terlalu ngeforsir diriku, jadi sekarang itu lebih, ih yaudah jalan aja nggak usah lari terus, capek, kayak gitu sih, lebih kayak gitu (SW-W1- B825).

Saat itu seneng sih mbak. Karena kan habis aktivitas, banyak aktivitas habis dari kuliah terus aku juga sempat ikut program dari kemenkes itu kan jadi kayak capek banget. Jadi waktu nganggur itu dan aku kan waktu itu belum sempat apply langsung kan kemana-mana gitu, aku stop dulu, aku berhenti, aku istirahat. Jadi kayak waktu itu aku ngerasa seneng sih karena waktu istirahatku lebih banyak, jadi aku lebih istirahatin tubuh pikiranku gitu, baru aku apply lagi (LI-W2-B5).

Banyaknya waktu senggang yang dimiliki selama menganggur dapat dimanfaatkan oleh para partisipan untuk melakukan pengembangan diri dan beristirahat sejenak dari kesibukan selama berkuliah dulu.

## **Tema 2. Bentuk strategi *coping***

### *Emotion-focused coping*

Berdasarkan data hasil wawancara yang telah dilakukan, seluruh partisipan dalam penelitian ini cenderung menggunakan *emotion-focused coping* sebagai strategi yang digunakan dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya. Bentuk strategi berfokus pada emosi yang digunakan oleh partisipan dalam penelitian ini berupa pengalihan emosi yang menjadi upaya awal yang dilakukan ketika menghadapi tekanan. NR dan LI menjelaskan bahwa usaha yang dilakukan ketika mulai merasa stres adalah dengan mengalihkan diri ke sosial media atau mencari kegiatan lain hingga akhirnya melupakan masalah tersebut dengan sendirinya.

Mendingan aku di kamar, liat tv, terus buka hp terus habis gitu lupa-lupa sendiri (NR-W1-B557).

Kayak buka-buka laptop sih, terus buka youtube, terus kayak gitu-gitu. Gak tau, terus lupa-lupa sendiri (NR-W1-B566).

Cuma aku sekedar keluar rumah, cari angin, udah gitu udah merasa tenang. Terus gitu kadang aku main hp untuk baca-baca cerita di Twitter gitu atau aku nonton film nonton drama udah bikin aku merasa better sih (LI-W1-B273).

Sementara SW menjelaskan bahwa sosial media justru menjadi salah satu *stressor*, sehingga hal yang ia lakukan untuk menghindari *stressor* tersebut adalah dengan tidur atau mencari hiburan lain.

Biasanya kalau aku stres itu lariku ke tidur sih. Tidur terus, apa lagi, kadang nonton drakor, kayak gitu. Atau kalau misalnya nggak puasa, aku jalan-jalan aku makan. Jadi ke arah situ sih (SW-W1-B278).

Selain melakukan upaya pengalihan emosi, bentuk lain dari *emotion-focused coping* yang dilakukan adalah dengan penerimaan emosi. SW mengatakan bahwa ketika ia sudah tidak

dapat lagi mengatasi emosi dan tekanan yang dialami, maka upaya yang dilakukannya adalah dengan menerima emosi tersebut untuk menenangkan dirinya.

Tapi kalau misalnya, udah mentok biasanya aku validasiin sih. Jadi kayak, ya nggak apa-apa aku nangis, aku cerita kayak gitu. lebih ke kayak gitu (SW-W1-B284).

Sejalan dengan hal tersebut, NR juga melakukan validasi emosi sebagai salah satu bentuk strategi *coping* yang berfokus pada emosi dengan cara menangis untuk melampiaskan emosinya.

Ya sampai kayak sedih, terus moodnya jelek sampai sakit, terus sampai nangis gitu (NR-W1-B517).

Sementara itu pada partisipan LI menjelaskan bahwa ia cenderung untuk mengabaikan emosi yang dirasakannya.

Meskipun masih ada pikiran yang kayak gimana-gimana tapi ya udah lah aku tepis aja. Karena lama-lama juga capek rasanya kalau dipikirin terus-terusan (LI-W1-B724).

### *Problem-focused coping*

Meskipun upaya yang ditonjolkan oleh seluruh partisipan adalah upaya yang berfokus pada emosi, seluruh partisipan masih menunjukkan adanya *problem-focused coping* yang mereka gunakan sebagai usaha untuk keluar dari status sebagai pengangguran. Usaha-usaha tersebut meliputi evaluasi diri dan memperbaiki kekurangan diri.

Eh, aku evaluasi interviewku hari ini tuh kayak gimana, kurangnya di mana, salahnya di mana, kayak gitu (SW-W1- B335).

Aku kayak cari-cari di internet atau di sosial media. Sekarang kan banyak ya kayak kasih tips-tips gitu. Apa sih yang bikin belum ada panggilan gitu. aku jadi evaluasinya dari situ. Aku makin belajar, apa sih yang kurang dari diri aku atau apa sih yang kurang dari berkas-berkas yang aku kumpulin sekarang buat apply gitu sih (LI-W1-B502).

Kayak ya itu tadi, aku salahnya Cv nya apa, kayak berusaha ganti model Cv nya yang banyak dilirik itu kayak apa gitu (NR-W1-B691).

Selain melakukan evaluasi, seluruh partisipan juga memanfaatkan waktu senggang selama menganggur untuk mencari kegiatan positif, melakukan hobi, dan mengembangkan diri.

Ya itu tadi, kayak coba-coba sesuatu yang belum tak coba. Kayak tadi loh, misal aku senang masak, aku coba bikin apa. Terus sempat sama temenku kuliah itu ngajak ayo jualan, nanti tak jualin. Kayak nyoba mencari jalan lain sambil mengisi waktu luang (NR-W1-B444).

Aku biasanya kayak ini sih Mbak, kayak nyoba-nyoba, eh, resep baru gitu. Terus aku masak, masak sendiri apa yang aku pengen gitu (LI-W1-B341).

Terus aku juga, eh, lagi cari-cari sertifikasi lagi gitu. Jadi mungkin, eh, buat ningkatin valueku gitu (SW-W1-B338).

### **Tema 3. Faktor yang mempengaruhi strategi *coping***

Strategi coping merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi atau meredakan permasalahan yang dialaminya. Upaya yang dilakukan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan hasil wawancara, faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping ketiga partisipan adalah sebagai berikut:

#### *Kesehatan dan energi*

Salah satu faktor yang mempengaruhi strategi coping yang digunakan adalah faktor kesehatan dan energi. Dibalik tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Individu yang sehat cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik dibanding saat dirinya merasakan sakit. Seperti yang disampaikan oleh partisipan SW berikut:

Kalau lagi sehat kan aku masih bisa melakukan sebuah aktivitas gitu. Entah itu ketemu temen, atau aku bantuin mama, atau pokoknya kan bisa melakukan aktivitas gitu. Kalau, kalau sakit kan aku kayak, apalagi aku tuh orangnya kalau misalnya sakit yaudah aku akan merasakan sakit itu (SW-W1-B630).

Sejalan dengan hal tersebut, pernyataan dari partisipan LI menunjukkan bahwa kegiatan olah raga yang rutin dilakukan membuat dirinya merasa lebih baik

Ada sih. Mentalnya juga Alhamdulillah dari dulu-dulu nggak kenapa-kenapa ya. Jadi nggak terlalu yang gimana-gimana. Paling Cuma stres gitu aja sih. Jadi kalau olah raga itu jadi lebih baik aja sih rasanya kalau di aku (LI-W1-B570).

#### *Positive belief*

Keyakinan akan hal positif juga dapat mempengaruhi strategi coping yang dimiliki oleh partisipan. Dalam hal ini, ketiga partisipan sepakat bahwa mereka masih memiliki harapan untuk bisa segera bekerja. Melalui harapan tersebut, ketiga partisipan menjadi termotivasi untuk tetap berusaha dan bersabar dalam mencari pekerjaan sesuai yang mereka inginkan.

Yakin kalau bisa kerja, cuma harus nunggu, kayak harus sabar gitu. Kayak sabar besok pasti rejekinya datang, kayak datang sendiri. Cuma paling sekarang belum waktunya, gitu (NR-W1-B815).

Tapi di sisi lain, nggak, eh, aku mikirnya, kayak Tuhan itu selalu punya rencana yang paling baik gitu. Mungkin, eh, siapa tau nanti ternyata, eh, takdirku itu lebih baik gitu daripada temen-temenku, kayak gitu sih aku mikirnya (SW-W1-B651).

Lebih lanjut, partisipan LI mengatakan bahwa dirinya berharap pekerjaan yang dijalannya nanti dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Eh karir ke depannya sih, apa ya, ya semoga, pasti kalau dari orang-orang kayak aku gini kan berharapnya cepet dapat kerja, gitu kan. Jadi kita mau mengembangkan pengalaman yang kita punya sama kita belajar-belajar hal-hal baru lagi gitu. terus untuk karirnya ya semoga, eh, bermanfaat buat diri sendiri, buat orang lain juga gitu (LI-W1-B596).

Selain itu, keyakinan positif juga diterapkan oleh para partisipan dalam memandang kehidupan sehari-hari. Meskipun kondisi mengganggu menimbulkan beberapa permasalahan dan kesulitan, seluruh partisipan menyatakan bahwa masih ada hal positif yang bisa disyukuri dari kondisi tersebut.

Bisa belajar lebih banyak untuk memasak masakan yang belum pernah tak coba. Kayak dari yang gak bisa, *kepingin* sesuatu yang gak mungkin itu jadi bisa, jadi mungkin gitu loh (NR-W1-B580).

Okey, eh, mungkin hal positifnya itu aku bisa bantuin mama sama aku bisa punya waktu yang banyak buat keluarga. Terus aku juga bisa jalan-jalan sepuasku. Karena aku kan juga punya hobi traveling. Terus, eh, mungkin aku punya, aku jadi punya waktu leih banyak untuk diriku sendiri gitu (SW-W1- B459).

Tapi enaknyanya ya kayak aku di rumah kayak fokus ibadah, terus aku lebih banyak di rumah habis waktu sama orang tua (LI-W1-B180).

#### *Kemampuan memecahkan masalah*

Dalam hal ini, ketiga partisipan mengatakan bahwa mereka mampu mengetahui bagaimana strategi coping yang sesuai ketika mereka mulai menghadapi sebuah permasalahan. Partisipan NR mengatakan bahwa strategi yang biasa ia lakukan saat mulai merasa stres adalah dengan mengalihkan fokusnya ke kegiatan lain.

Cuma sekali main, terus stresnya ilang. Terus stres lagi kalau misalnya *rodok* sedih lagi *rodok* stress lagi gitu aku kayak liat film terus masak-masak, nyoba resep. Pokoknya kayak gitu, kegiatannya berulang (NR-W2-B59).

Partisipan NR juga mengatakan bahwa strategi yang paling efektif dalam mengatasi permasalahannya adalah dengan bercerita ke teman-teman atau bertemu dengan pasangan

Pokoknya aku kalau stress gitu aku harus didengarkan, kayak bercerita ke teman (NR-W2-B173).

Ketemu pasangan. Tapi temenan, aku merasa kayak *happy maneh*, terus gak stres *maneh ngunu* (NR-W1-B958).

Berbeda dengan NR, partisipan SW cenderung menggunakan cara dengan merasakan dan memvalidasi emosi yang dirasakannya untuk menenangkan dirinya.

Kalau misalnya, mau diterima ya diterima. Ditangisin lah, apa, pokoknya divalidasi kalau nggak gitu ya dialihin dengan jalan-jalan. Kebanyakan sih jalan-jalan sih (SW-W1-B353).

Partisipan SW juga berfokus untuk selalu meningkatkan value dirinya agar bisa segera mendapatkan pekerjaan. Partisipan SW menambahkan bahwa ia juga seering menghindari sosial media yang menjadi pemicu stres bagi dirinya.

Eh, cara-cara buat ngatasin pengangguran ya mungkin kalau aku sih lebih naikin, eh, *value* diriku sendiri, gitu. Siapa tau dari situ aku bakalan jauh lebih tinggi gitu loh posisinya. Terus juga, eh, biar, karena sosial media itu kan juga pemicu ya, eh buat kebanyakan orang itu, jadi mungkin kayak diminimalisir juga sosial media itu, kayak gitu sih (SW-W1- B927).

Sementara bagi partisipan LI, strategi yang dirasa paling efektif baginya untuk meredakan permasalahan adalah dengan berjalan-jalan keluar.

Yang paling efektif, eh, keluar tadi sih Mbak. Jadi aku meskipun nggak ada temen, aku nekat keluar sendiri. Kalau ada temen pun aku kadang, aku ajak keluar kayak sekedar nongkrong gitu aja sih. Keluar yuk cari angin gitu aja sih, udah (LI-W1-B716).

#### *Kemampuan sosial*

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan strategi coping adalah adanya kemampuan sosial yang dimiliki oleh individu. Interaksi dengan lingkungan memang dapat mempengaruhi upaya seseorang dalam mengatasi permasalahannya. Dalam hal ini, ketiga partisipan mengatakan bahwa salah satu strategi coping mereka adalah dengan meminta dukungan dari lingkungan sosial.

Nah, aku itu tipikal orang yang kalau barusan kabar temenku tadi, langsung sedih, langsung cerita ke temenku. Setelah cerita ke temenku kan temenku pasti ngerespon, itu agak lama aku *wes* lupa. Kayaknya perlu bercerita deh aku (NR-W2-B101)

Kalau misalnya udah *mentok* udah kayak iihh kayak gitu itu aku cerita (SW-W1-B288).

Terus aku curhat ke beberapa temenku yang sama-sama nganggur juga kan, ini gimana nih gini-gini. Apa sih, sebagai tempat curhat biar aku tuh nggak stress sendiri gitu (LI-W1- B249)

#### *Dukungan sosial*

Berdasarkan wawancara dengan ketiga partisipan, salah satu faktor yang paling terlihat pengaruhnya terhadap strategi coping yang dilakukan oleh ketiga partisipan tersebut adalah faktor dukungan sosial. Ketiga partisipan sepakat bahwa dukungan sosial yang mereka dapatkan mampu membuat mereka tenang.

Terus kalau cerita yaitu tadi kan, pasti aku dinasehatin sama temanku, itu aku *rodok* tenang (NR-W1-B1093).

Iya sih cukup efektif. Karena aku punya temen-temen yang suportif itu. Jadi kayak mereka nggak nge-judge juga sih. Jadi itu mungkin yang bikin aku kayak, eh, tenang, gitu (SW-W1- B901).

Jadi ya itu, mungkin dari interaksiku sama temen-temenku yang bikin stresnya ilang, atau meskipun aku nggak dapat masukan apa yang aku inginkan atau jalan keluar dari stresku tadi. Cuma ya lega aja sih rasanya (LI-W1-B847).

Ketiga partisipan juga mengatakan bahwa tidak ada tekanan dari keluarga inti yang menyuruh mereka untuk segera bekerja dan justru memberikan dukungan atas kondisi mereka saat ini.

Kayak misal aku beradaptasi dengan kayak pengen mencari hal-hal baru, suasana baru. Kayak pengen bikin konten memasak ta bikin menu-menu baru. Kayak misal aku belum punya peralatan gitu mamaku *bandani* dibelikan oven, dibelikan apa, pokoknya anu kok, mamaku kayak membelikan apa yang aku pengen, apa yang aku butuhkan (NR-W1-B1070).

Kalau keluarga inti sih iya, kayak mamaku gitu. Ya nggak apa-apa, berarti belum jodoh. Malah saling nyemangatin sih (SW-W1-B837).

Kalau dari keluargaku sendiri sih, dari orang tua ya terutama, itu nggak terlalu menekan, eh, kamu harus cepet kerja, enggak sih. Santai kayak yaudah kalau udah dapet ya Alhamdulillah kalau enggak ya nggak apa-apa pelan-pelan nyari, gitu. Tapi nggak ada tekanan untuk yang diharuskan cepet-cepet kerja (LI-W1-B212).

### *Materi*

Faktor lain yang mempengaruhi strategi coping adalah faktor materi. Partisipan NR sendiri menyatakan bahwa ketika ia merasa stres, terkadang ia suka membeli barang-barang di online shop untuk membuatnya merasa senang.

Pernah sih, aku *lek* pas stres terus liat shopee pengen *tak tuku kabeh* kayak gak kerasa kayak *wakeh* pas bayar (NR-W1-B1224).

Berbeda dengan NR, partisipan LI justru mengatakan bahwa finansial merupakan salah satu permasalahan utama yang dia rasakan akibat dari menganggur. Partisipan LI mengatakan bahwa ia memiliki keinginan untuk memenuhi kebutuhan pribadinya, tetapi karena belum memiliki pendapatan sendiri, partisipan LI memilih untuk menahan keinginan tersebut.

Kalau dulu sama sekarang kayak signifikan banget sih. Aku pun ngerasa ya Mbak. Apa lagi dulu sempat covid juga kan, jadi dulu yang aku orangnya tuh boros banget. Apa-apa

keluar, apa-apa beli, apa-apa pengen gitu jadi kalau dari sekarang aku lebih bisa nahan gitu sih (LI-W1-B939).

#### **Tema 4. Keberhasilan strategi yang digunakan**

Strategi coping merupakan upaya yang dilakukan secara berulang ketika menghadapi suatu permasalahan. Strategi coping tersebut dapat dikatakan berhasil ketika upaya yang dilakukan mampu untuk mengatasi atau meredakan permasalahan yang sedang dialami. Dalam hal ini, ketiga partisipan menjelaskan upaya-upaya yang mereka lakukan terkadang berhasil untuk menyelesaikan masalah, tetapi tidak jarang juga mereka gagal dan kembali merasa tertekan karena kondisi yang mereka hadapi saat itu.

##### *Strategi yang digunakan berhasil*

Ketika strategi coping yang dilakukan berhasil, ketiga partisipan mengatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan lega.

Kembali gak memikirkan lagi. Kayak, ya wes lah, jadi gak terlalu mikir lagi gitu loh (NR-W1-711).

Eh, jadi lebih lega itu tadi. Jadi kayak lebih yaudah lah pasti nanti juga ada masanya gitu. Jadi lebih legowo juga (SW-W1- B764).

Lega sih Mbak, lebih ke lega aja sih. Meskipun masih ada pikiran yang kayak gimana-gimana tapi ya udah lah aku tepis aja. Karena lama-lama juga capek rasanya kalau dipikirin terus-terusan (LI-W1-B724).

NR menambahkan bahwa ia merasa lebih tenang dibanding saat pertama kali menganggur. Menurut pernyataannya, NR merasa lebih tenang karena saat ini ia mengalihkan perhatiannya ke hal-hal yang menyibukkan seperti memasak.

Tapi akhir-akhir ini kayak agak berdamai nggak se stres dulu sih. Kayaknya mungkin gara-gara sering bikin makanan, terus kayak tak *selimurno* gitu loh (NR-W1-B262).

##### *Strategi yang digunakan gagal*

Strategi coping merupakan sebuah proses yang berulang. Meskipun begitu, dalam menghadapi suatu permasalahan yang sama, tidak menutup kemungkinan bahwa strategi yang digunakan bisa saja gagal. Partisipan NR mengatakan bahwa beberapa strategi hanya berhasil mengatasi permasalahan sesaat.

Tapi kalau lama-kelamaan ya jenuh lagi. Jadi kayak sesaat gitu (NR-W1-748).

Berkaitan dengan hal tersebut, partisipan LI juga mengatakan bahwa tidak semua strategi coping yang dilakukan membuatnya merasa membaik.

Enggak semua sih Mbak. Kadang ada yang, eh, apa ya. Kadang ada yang rasanya membaik ada yang enggak gitu (LI-W1-B384).

Strategi yang dilakukan secara berulang juga menyebabkan partisipan NR dan SW merasa jenuh, sehingga dirasa kurang efektif dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Iya. Jadi kayak berulang-ulang terus gitu. Tapi kadang juga jenuh gak sih. Kayak masalahnya tetap itu, terus menghadapinya berulang. Sebenarnya aku juga pengen kayak mencari upaya lain gitu loh. Tapi aku bingung harus apa (NR-W1-B935).

Kalau misalnya, drakor itu kadang juga bosan sih itu kayaknya masih nggak terlalu efektif kalau drakor (SW-W1- B421).

## **Pembahasan**

### **Tema 1. Latar belakang partisipan**

Menjadi dewasa merupakan suatu proses kehidupan yang tidak mudah. tugas-tugas di masa dewasa awal cenderung memerlukan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya. Dewasa awal merupakan masa di mana individu mulai bekerja (Putri, 2018) sebagai bentuk pemenuhan tugas perkembangan, yaitu bertanggung jawab dan mandiri secara ekonomi. Seluruh partisipan dalam penelitian ini menyadari akan tanggung jawab tersebut.

Sebagai seorang perempuan, para partisipan memiliki alasan tersendiri yang melatarbelakangi pemaknaan mereka terhadap pekerjaan. Bekerja merupakan salah satu cara bagi individu dalam mencapai aktualisasi diri (Dariyo, 2004) sehingga dapat memenuhi semua kebutuhan serta keinginan pribadi. Saat ini, alasan perempuan untuk bekerja memang tidak hanya terbatas untuk meningkatkan ekonomi keluarga, melainkan juga sebagai kebutuhan aktualisasi, mencari afiliasi, dan bersosialisasi (Yuniati, 2020). Bekerja menjadi sebuah kegiatan yang bisa menghilangkan kejenuhan dan menyenangkan diri sendiri. Meskipun begitu, fungsi utama bekerja tetap tidak lepas kaitannya dengan kebutuhan ekonomi. kontribusi perempuan yang bekerja dapat dilihat pada kesejahteraan dan penguatan ekonomi keluarga (Alie & Elanda, 2020). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Herawati (2016) yang menjelaskan bahwa pemaknaan kerja bagi perempuan adalah sebagai sesuatu yang harus dilaksanakan baik untuk aktualisasi diri maupun untuk membantu perekonomian keluarga.

Sayangnya, beberapa hal dapat menjadi penghambat individu dalam mencari pekerjaan sehingga harus mengalami kondisi yang disebut menganggur. kondisi tersebut pun menimbulkan berbagai kesulitan yang dialami oleh pengangguran. salah satunya adalah terbatasnya jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia menjadi hal yang menghambat para partisipan dalam mendapatkan pekerjaan sesuai bidang yang diinginkan. Seperti yang telah dijelaskan dalam penelitian milik Franita (2016) yang mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab banyaknya pengangguran di Indonesia adalah lapangan pekerjaan yang kurang serta tidak merata.

Kesulitan lain yang dialami berkaitan dengan pandangan dari lingkungan sosial terhadap status pengangguran. Tekanan dari lingkungan sekitar untuk segera mendapatkan pekerjaan dapat menyebabkan individu merasa cemas (Hasanah & Rozali, 2021). Pertanyaan seputar pekerjaan yang dilontarkan oleh lingkungan sosialnya membuat timbulnya rasa takut dan menyebabkan pemikiran secara berlebihan terhadap pendapat orang lain. Selain itu, finansial juga menjadi masalah yang dialami oleh para partisipan. Santrock (2014) menjelaskan bahwa salah satu syarat dikatakan dewasa adalah adanya kemandirian ekonomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami permasalahan finansial karena belum memiliki pendapatan tetap.

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh para partisipan tersebut tentunya berdampak pada diri mereka. Hasanah & Rozali (2021) mengatakan bahwa lulusan perguruan tinggi yang menganggur cenderung akan merasakan berbagai perasaan negatif seperti kecemasan hingga dapat memicu timbulnya stres. Menganggur dapat menyebabkan individu merasa jenuh, emosi menjadi tidak stabil, mudah berubah mood, pikiran yang tidak karuan karena tidak adanya kesibukan, hingga dapat memicu timbulnya stres. Menganggur juga dapat menyebabkan timbulnya rasa rendah diri, mempertanyakan kemampuan diri, serta merasa usaha yang dilakukan selama ini kurang. Dalam penelitiannya, Hasanah & Rozali (2021) mengungkapkan bahwa menganggur dalam kurun waktu yang lama dapat memunculkan pemikiran terkait kegagalan dan merasa dirinya tidak mampu untuk mencapai cita-cita yang diinginkan.

Meskipun begitu, ketiga partisipan sepakat bahwa menganggur juga memberikan beberapa dampak positif bagi diri mereka. Kondisi menganggur dapat dimanfaatkan menjadi kesempatan bagi individu untuk mengembangkan minat dan hobi (Hasanah & Rozali, 2021). Kebanyakan dari partisipan mengatakan bahwa mereka memiliki banyak waktu luang karena menganggur di rumah. Waktu luang tersebut dapat digunakan untuk mempelajari hal-hal baru dan melakukan aktivitas yang disukai. Selain itu, waktu luang yang dimiliki juga dapat dimanfaatkan untuk beristirahat sejenak dari aktivitas melelahkan dan sebagai bentuk pemulihan diri.

## **Tema 2. Bentuk strategi *coping***

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi menganggur yang dialami oleh para partisipan memunculkan permasalahan dalam beberapa aspek kehidupan. Permasalahan tersebut memicu berbagai dampak yang dirasakan oleh para partisipan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, menganggur menyebabkan individu merasakan ketidakstabilan emosi, bahkan cenderung ke arah stres. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, partisipan menjelaskan berbagai upaya yang biasa mereka lakukan. Upaya tersebut dikatakan sebagai strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan yang dinilai membebani individu (Lazarus & Folkman, 1984). Upaya tersebut dapat berbeda antar individu, serta dapat berubah dari waktu ke waktu (Smet, 1994). Ketiga partisipan menunjukkan usaha yang mereka lakukan dalam menghadapi permasalahan yang mereka alami karena menjadi seorang pengangguran. Gambaran usaha yang dilakukan oleh ketiga partisipan terlihat baik dalam bentuk *emotion-focused coping* maupun *problem-focused coping*.

*Emotion-focused coping* merupakan jenis strategi *coping* yang berfokus pada aspek emosional yang dirasakan oleh individu (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh individu adalah dengan melakukan pengalihan. Pengalihan emosi cenderung dilakukan sebagai bentuk pertahanan diri untuk menghindari emosi-emosi negatif yang dirasakan, dan memfokuskan diri ke hal-hal lain yang lebih menyenangkan. Pengalihan emosi dapat menimbulkan perasaan tenang karena individu tidak lagi merasakan situasi yang membuatnya tertekan. Salah satu bentuk pengalihan emosi yang dilakukan oleh partisipan penelitian ini adalah dengan bermain sosial media. Penelitian milik Husodo et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara media sosial dengan strategi *coping* pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan pengguna sosial media sudah melakukan penerapan pemanfaatan sosial media sebagai bentuk strategi *coping* stres dengan baik. Meskipun begitu, konten yang ditampilkan dalam sosial media juga dapat menjadi pemicu seseorang merasa stres. Sehingga bentuk pengalihan lain yang ditunjukkan melalui hasil penelitian ini adalah dengan melakukan kegiatan lain seperti tidur, membaca buku, atau menonton acara favorit.

Bentuk lain dari pengalihan emosi juga ditunjukkan oleh ketiga partisipan, yaitu dengan berjalan-jalan ke luar rumah. Ketiga partisipan menjelaskan bahwa salah satu kegiatan yang mereka lakukan saat merasa stres adalah dengan keluar rumah, bermain bersama teman atau sekedar mencari angin. Efek yang dirasakan setelah melakukan kegiatan tersebut cenderung sama bagi ketiga partisipan, yaitu mereka merasa lebih tenang. Penelitian milik Marbawani & Hendrastomo (2021) mengkaji terkait aktivitas nongkrong yang biasa dilakukan oleh mahasiswa. Dalam penelitian tersebut didapati hasil bahwa nongkrong merupakan suatu kegiatan untuk *me-refresh* diri, mengekspresikan diri sebagai suatu bentuk relaksasi, hiburan, serta menghilangkan kepenatan. Perilaku nongkrong juga ditunjukkan oleh para partisipan penelitian ini sebagai salah satu kegiatan yang mereka lakukan untuk mengurangi perasaan stres yang dialami.

Upaya penghindaran yang dilakukan oleh ketiga partisipan bertujuan untuk mengalihkan fokus mereka dari permasalahan yang sedang terjadi, sehingga ketiga partisipan merasa lebih tenang dan mampu untuk mengatur emosinya. Selain melakukan penghindaran, bentuk usaha yang berfokus pada emosi yang ditunjukkan oleh para partisipan adalah dengan melakukan penerimaan atau memvalidasi perasaan sedih mereka. Penerimaan emosi yang baik oleh individu mampu membawa individu tersebut ke dalam perasaan *legowo* atau ikhlas. Pemahaman emosi yang baik juga dapat membantu individu untuk bangkit dan menemukan solusi atas permasalahan yang dialaminya. Penelitian milik Saptoto, (2010) mengkaji hubungan kecerdasan emosi dengan strategi *coping*. Hasilnya, individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan mampu mengenali emosinya ketika berhadapan dengan *stressor*, sehingga individu tersebut mampu untuk memikirkan bagaimana solusi yang tepat dalam menghadapi permasalahan dan meredakan stres.

*Emotion-focused coping* merupakan serangkaian bentuk upaya yang dilakukan oleh individu dengan berfokus pada aspek emosi. Sementara *emotion-focused coping* berfokus pada aspek emosi, *problem-focused coping* merupakan strategi yang dilakukan sebagai solusi

pemecahan masalah dengan lebih berfokus pada masalah yang sedang dilalui untuk menghasilkan solusi dan tindakan alternatif (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu permasalahan yang dialami oleh ketiga partisipan adalah belum adanya panggilan kerja yang sesuai dengan keinginan mereka, sehingga hal tersebut menyebabkan ketiga partisipan masih menganggur. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, ketiga peserta menunjukkan upaya aktif untuk segera mendapatkan pekerjaan. Upaya aktif tersebut ditunjukkan dengan usaha individu dalam memperbaiki dan meningkatkan kemampuan diri, mengevaluasi kekurangan, serta proaktif dalam mencari informasi terkait lowongan pekerjaan.

Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan perilaku aktifnya sebagai sebuah usaha dalam mengatasi permasalahan yang dialami karena menganggur. Usaha tersebut dilakukan oleh ketiga partisipan dengan harapan agar bisa segera mendapatkan pekerjaan. Akan tetapi, kondisi permasalahan yang dialami di luar dari kehendak mereka. Hal yang menjadi permasalahan sebagai seorang pengangguran adalah banyaknya waktu luang yang menyebabkan individu rentan mengalami kejenuhan. sehingga untuk mengatasi hal tersebut, perlu adanya suatu kegiatan yang dimanfaatkan untuk mengisi kekosongan waktu. Hasanah dan Rozali (2021) menjelaskan bahwa salah satu hal positif yang dirasakan oleh para pengangguran adalah mereka dapat menggunakan waktu luangnya sebagai kesempatan untuk melakukan minat dan hobi, seperti yang dilakukan oleh para partisipan dalam penelitian ini. Selain melakukan hobi, pemanfaatan waktu senggang juga dapat digunakan untuk mengikuti sertifikasi dan mencari relasi untuk meningkatkan *value* diri.

### **Tema 3. Faktor yang mempengaruhi strategi *coping***

Penerapan strategi *coping* pada tiap individu dalam menghadapi suatu permasalahan dapat berbeda-beda. Penggunaan bentuk strategi *coping* tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping* yang digunakan, termasuk kendala yang menghambat faktor tersebut (Lazarus & Folkman, 1984; Sawitri & Widiyasavitri, 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* adalah faktor kesehatan dan energi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) kesehatan dan energi mempengaruhi bagaimana pengelolaan stres pada individu. Orang dengan kondisi yang sehat akan lebih mampu untuk mengatasi tekanan yang dialaminya. Selain itu, individu untuk mengatasi sebuah permasalahan, individu memerlukan suatu tenaga yang cukup besar, sehingga faktor kesehatan dan energi berpengaruh terhadap strategi *coping* yang digunakan (Zahra & Kawuryan, 2017). Kondisi tubuh yang sehat menyebabkan individu memiliki energi untuk melakukan sebuah aktivitas seperti bertemu teman atau membantu di rumah. Aktivitas yang dilakukan tersebut dapat menjadi sebuah bentuk pengalihan agar individu tidak merasa jenuh.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi strategi *coping* pada individu adalah *positive belief* atau keyakinan akan hal positif. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa kepercayaan merupakan kunci dasar bagi seseorang untuk mempertahankan upaya penyelesaian dalam menghadapi suatu permasalahan. Penelitian milik Widiatri et al., (2020) menunjukkan bahwa pengangguran yang memiliki harapan masa depan akan merasa lebih termotivasi serta menunjukkan usahanya dalam mengatasi kondisi tersebut. harapan akan masa depan mendorong para partisipan untuk terus bersabar dan meyakini bahwa akan ada saat bagi mereka untuk bisa

bekerja sesuai dengan harapan mereka. Meskipun menganggur merupakan kondisi yang tidak diharapkan, para partisipan mengakui bahwa masih ada hal positif yang bisa mereka dapatkan. Dampak positif yang dirasakan mendorong individu untuk tetap dapat merasa bersyukur.

Faktor ketiga yang mempengaruhi strategi *coping* yang dilakukan oleh ketiga partisipan adalah kemampuan memecahkan masalah. Faktor ini berkaitan dengan kemampuan untuk memahami dan menganalisis permasalahan yang dialami serta bagaimana alternatif tindakan yang dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam hal ini, masing-masing partisipan mampu untuk menyadari permasalahan yang sedang terjadi untuk kemudian mencari solusi pemecahan atas masalah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan cenderung menggunakan bentuk strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan oleh individu ketika mereka menghadapi situasi yang dirasa tidak dapat diubah dan hanya bisa menerima situasi tersebut karena tidak mampu untuk mengatasi situasi tersebut (Maryam, 2017). Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu yang menganggur, sehingga permasalahan utama yang mereka alami adalah seputar belum adanya panggilan kerja, di mana masalah tersebut merupakan hal yang diluar kehendak dari partisipan. Hal tersebut mendasari alasan ketiga partisipan dalam penelitian ini cenderung menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi.

Kemampuan sosial juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* pada individu. Kemampuan sosial ini mengacu pada kecakapan komunikasi dan berperilaku dalam interaksi sosial (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu bentuk kemampuan sosial adalah kemampuan dalam meminta dukungan sosial, atau *seeking for social support*. *Seeking for social support* merupakan upaya yang dilakukan dengan mencari dukungan dari pihak luar, bentuk dukungan tersebut dapat berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional yang dapat membantu individu dalam mengelola masalah sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984; Maryam, 2017). Usaha tersebut ditunjukkan oleh seluruh partisipan dalam penelitian ini. Mengacu pada hasil wawancara, ketiga partisipan mengaku bahwa mereka akan bercerita ke teman sebagai bentuk pencarian dukungan sosial. Selain itu, berinteraksi dengan teman menjadi sebuah kesempatan bagi individu untuk bertukar informasi.

Interaksi dengan lingkungan sosial memang dapat berpengaruh terhadap upaya penanganan masalah pada individu. Kemampuan sosial yang baik akan memunculkan upaya yang melibatkan orang lain dalam strategi *coping* yang digunakan. Sejalan dengan hal tersebut, Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diterima juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi. Penelitian milik Putri & Febriyanti (2020) mengkaji faktor dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasilnya, semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima oleh individu, maka semakin kecil tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Partisipan dalam penelitian ini merasakan dampak positif tersebut dari dukungan yang diberikan oleh keluarga mereka. Selain dukungan oleh keluarga, seluruh partisipan juga mendapatkan dukungan sosial yang berasal dari teman-temannya. Memasuki tahap pendewasaan, individu cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya

dibandingkan dengan keluarga, sehingga dukungan sosial dari teman sebaya akan sangat berpengaruh dalam mengatasi tekanan psikologis yang dirasakan individu pada masa-masa sulit (Asrar & Taufani, 2022). Dukungan sosial yang didapatkan melalui teman sebaya dapat membuat individu merasa lebih tenang, menghilangkan stres yang dirasakan, dan bahkan mendapatkan bantuan nyata berupa informasi terkait lowongan pekerjaan.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi bentuk strategi coping yang dilakukan oleh para partisipan adalah faktor materi. Materi tersebut mengacu pada uang, hal-hal yang dapat dibeli dengan uang, atau aset ekonomi lainnya (Lazarus & Folkman, 1984; Maryam, 2017). Materi yang dimiliki oleh individu berpengaruh dalam meningkatkan opsi *coping* hampir di semua aspek karena berperan sebagai pemuas kebutuhan (Lazarus & Folkman, 1984; Maryam, 2017). Kegiatan membeli barang secara *online* menjadi salah satu perilaku *coping* yang digunakan. Hal tersebut berdampak pada kesenangan pribadi. Namun, upaya tersebut dinilai kurang efektif dan hanya digunakan pada saat tertentu.

#### **Tema 4. Keberhasilan strategi yang digunakan**

Strategi coping merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh individu dalam menangani permasalahannya. Reaksi terhadap masalah tersebut dapat berbeda-beda, tergantung dari faktor-faktor yang berpengaruh terhadap dampak stressor bagi individu tersebut (Smet, 1994). Oleh karena itu, keberhasilan strategi coping bagi tiap individu juga dapat berbeda. Strategi coping dianggap berhasil apabila upaya yang dilakukan tersebut dapat digunakan untuk mengatasi atau meredakan permasalahan yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Sawitri & Widiasavitri (2021) menunjukkan bahwa strategi coping yang berhasil dapat membantu individu dalam menyalurkan mengekspresikan emosi yang dirasakan, sehingga dapat memunculkan perasaan tenang. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan perilaku yang serupa. Ketiga partisipan mengatakan bahwa sesaat setelah melakukan coping, mereka cenderung bisa merasa lebih tenang, lega, dan legowo. Strategi coping yang tepat dapat menyebabkan individu merasa lebih berdamai dan tidak begitu stres ketika menghadapi sebuah situasi yang serupa.

Disisi lain, strategi coping merupakan sebuah proses berangkaik dari usaha individu dalam menemukan strategi yang paling efektif, sehingga ketika mendapati permasalahan yang sama, individu cenderung akan menggunakan strategi coping yang sama (Darmawanti, 2012). Siklus berulang tersebut akhirnya dapat memicu rasa jenuh terhadap usaha yang dilakukan. Sehingga usaha tersebut hanya dirasa berhasil selama sesaat untuk mengatasi permasalahan tersebut dan dinilai kurang efektif.

#### **Kesimpulan**

Tanggung jawab untuk bekerja juga dirasakan oleh perempuan dewasa awal dalam penelitian ini. Menganggur menimbulkan berbagai permasalahan yang berdampak pada kehidupan individu. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, individu perlu melakukan suatu Upaya yang disebut sebagai strategi *coping*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengangguran perempuan cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Individu cenderung menggunakan pengalihan emosi dengan melakukan aktivitas seperti bermain sosial media, tidur, membaca buku, atau menonton acara

favorit untuk mendapatkan ketenangan sebagai bentuk pengalihan emosi. Bentuk lain dari *emotion-focused coping* yang dilakukan adalah dengan memvalidasi atau menerima emosi yang dirasakan, sehingga menimbulkan perasaan *legowo* atau lega. Meskipun begitu, individu juga perlu melakukan Upaya aktif untuk dapat keluar dari status sebagai seorang pengangguran perempuan.

Bentuk respon terhadap *stressor* dapat berbeda bagi setiap individu, sehingga strategi yang dirasa efektif digunakan dalam menangani suatu permasalahan bagi masing-masing partisipan juga berbeda. Hal tersebut disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut antara lain kesehatan dan energi, *positive belief*, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan sosial, dukungan sosial, dan materi. keenam faktor tersebut terlihat berpengaruh terhadap strategi *coping* yang digunakan oleh partisipan. Keberhasilan *coping* ditandai dengan Upaya yang dilakukan tersebut dapat digunakan untuk mengatasi atau meredakan permasalahan yang sedang dialami oleh individu. Namun beberapa strategi *coping* yang dilakukan secara berulang dapat membuat partisipan merasa jenuh dan tidak berhasil mengatasi permasalahan yang dialaminya.

## Saran

Tidak adanya kesibukan selama menganggur dapat menyebabkan individu rentan mengalami rasa jenuh dan memicu timbulnya stres. Bagi para perempuan yang masih menganggur, peneliti menyarankan untuk mengalihkan rasa jenuh dan stres yang dialami dengan melakukan sebuah aktivitas yang menyenangkan, atau menekuni aktivitas yang dapat meningkatkan mutu diri.

Selain itu, penelitian ini dilakukan hanya untuk melihat bagaimana gambaran strategi *coping* yang digunakan para partisipan dalam mengatasi permasalahannya. Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti terkait proses stres yang dialami oleh pengangguran perempuan sehingga data dalam penelitian lebih bervariasi dan rinci. Saran lain yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah dengan memperluas batasan penelitian, sehingga hasil dari penelitian tersebut dapat diterapkan pada *setting* yang lebih luas.

## Daftar Pustaka

- Alie, A., & Elanda, Y. (2020). Perempuan Dan Ketahanan Ekonomi Keluarga (Studi Di Kampung Kue Rungkut Surabaya). *Journal of Urban Sociology*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.30742/jus.v2i2.995>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Thematic analysis revised. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. PT Grasindo.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam

- Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.26740/jppt.v2n2.p102-107>
- Endang, D. J., & Surjaningrum, R. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup pada Dewasa Awal yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 3(2), 102–107.
- Fahri, Jalil, A., & Kasnelly, S. (2020). Meningkatnya Angka Pengangguran Di Tengah Pandemi (Covid-19). *Al-Mizan: Jurnal Ekonomi Syariah*, 2(2), 45–60. <http://www.ejournal.anadwah.ac.id/index.php/almizan/article/view/142>
- Franita, R. (2016). Analisa Pengangguran Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(3), 88–93.
- Hasanah, L., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran Stres Pada Pengangguran Lulusan Perguruan Tinggi Di Jakarta. *JCA of Psychology*
- Herawati, M. (2016). Pemaknaan Gender Perempuan Pekerja Media Di Jawa Barat. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 4(1), 84–94. <https://doi.org/10.24198/jkk.vol4n1.8>
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327–333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Ikawati. (2019). *Dampak Pengangguran Terdidik Ditinjau Dari Segi Fisik, Psikis, Sosial Dan Solusinya*, 1–10.
- Iqbal Hidayatullah, M. (2017). *Pengaruh Tingkat Pendidikan, Tanggungan Keluarga, dan Status Pernikahan Terhadap Keputusan Perempuan Bekerja (Studi Pada Desa Trawasan Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang)*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Marbawani, G., & Hendrastomo, G. (2021). Pemaknaan Nongkrong bagi Mahasiswa Yogyakarta. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v9i1.38866>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Pratomo, D. S. (2017). Fenomena pengangguran terdidik di Indonesia. *Sustainable Competitive Advantage*, 7(September), 642–648.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375–383. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29261>
- Putri, S. A. P. (2012). Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya. *Majalah Ilmiah Informatika*, 3(3), 193–212.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*.
- Repi, A. A. (2022). *Karir atau Hubungan , Manakah Pilihanku ? Pengambilan Keputusan Menikah Pada Wanita Karir*. 6(1), 60–75.
- Santrock, J. W. (2014). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup* (Edisi Keti). Penerbit Erlangga.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Juni*, 37(2010), 13–22.
- Sari, Y. U., & Aimon, H. (2019). Determinan Pengangguran Gender Pada Negara Lower Middle Income Di Asean. *Jurnal Kajian Ekonomi Dan Pembangunan*, 1.
- Sawitri, A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p08>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT Grasindo.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kualitatif dan R and D. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 3, Issue April). ALFABETA, cv.
- Widiatri, I. S., Indrawati, E. S., & Desiningrum, D. R. (2020). *Coping Stres Pada Pengangguran Tenaga Kerja Terdidik*. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Yuniati, M. (2020). Analisis Ekonomi Angkatan Kerja Perempuan Berdasarkan Tingkat Pendidikan Diploma Dan Universitas Di Provinsi NTB Tahun 2016 – 2018. *Open Journal Systems*, 14(6), 10–27.
- Zahra, C. F., & Kawuryan, F. (2017). Coping Stress Pada Remaja Broken Home. *Proceeding Seminar Nasional, volume 1*(Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal), 219–227.
- Zalki, R., & Juniarily, A. (1999). *Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Pengangguran Dewasa Muda*. 14(1), 79–89.