

Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Pengangguran Dewasa Muda

Optimism And Subjective Well-Being In Unemployed Young Adults

Riki Zalki¹, Amalia Juniary*¹

¹Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

ARTICLE INFO	A B S T R A C T
<p>Article History Submitted : July 9th, 2022 Final Revised: January 6th, 2023 Accepted: January 6th, 2023</p>	<p><i>The high unemployment rate in Indonesia is still a problem faced by the workforce. The imbalance in the number of the workforce and the number of available job vacancies is also a factor for high unemployment rate in Indonesia. As a result of this condition will have a negative impact on the subjective well-being and has an impact on decreasing one's optimism. The research objective was to determine the relationship between optimism and subjective well-being in unemployed young adults. There were 3 hypothesis' in this study : there is a relationship between optimism and: (1) pleasant affect; (2) unpleasant affect; (3) life satisfaction. The participants of this study were unemployed young adults in Indonesia. Sampling in this study using purposive sampling technique. Subjective well-being scale refers to components of subjective well-being from Diener, Suh, Lucas, and Smith (1999). To measure optimism using a optimism scale that refers to dimensions of Seligman (2008). Statistical analysis completed by using pearson product moment correlation. The results of the correlation analysis between optimism with pleasant affect and life satisfaction showed that there are significant positive relationship. Optimism and unpleasant affect showed that there is a significant negative relationship. Therefore all of the hypothesis are accepted.</i></p>
<p>Keywords: <i>Life satisfaction Optimism Pleasant Affect Subjective well-being Unpleasant affect</i></p>	<p>A B S T R A K</p>
<p>Kata kunci: Afek negatif Afek positif Kepuasan hidup Kesejahteraan subjektif Optimisme</p> <p> </p> <p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>	<p>Besarnya angka pengangguran di Indonesia saat ini masih menjadi sebuah <i>problem</i> ketenagakerjaan yang dihadapi. Ketidak seimbangan angka angkatan kerja dan jumlah lowongan kerja juga ikut menjadi faktor masih tingginya angka pengangguran di Indonesia. Akibat dari kondisi menganggur ini juga akan berdampak buruk pada kesejahteraan subjektif yang juga berdampak pada menurunnya optimisme. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif pada pengangguran dewasa muda. Ada 3 hipotesis dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan antara optimisme dengan: (1) <i>pleasant affect</i>; (2) <i>unpleasant affect</i>, dan (3) <i>life satisfaction</i>. Partisipan dalam penelitian ini adalah 200 pengangguran dewasa muda di Indonesia. Teknik <i>sampling</i> yang digunakan adalah <i>sampling purposive</i>. Variabel kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang disusun oleh peneliti mengacu pada komponen yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999). Untuk mengukur variabel optimisme digunakan skala optimisme yang disusun oleh peneliti mengacu pada dimensi yang</p>

dikemukakan oleh Seligman (2008). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa optimisme dan *pleasant affect* dan *life satisfaction* menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Sementara antara optimisme dan *unpleasant affect* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Dengan demikian seluruh hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Amalia Juniarily melalui e-mail: amaliajuniarily@fk.unsri.ac.id

Besarnya angka pengangguran masih menjadi sebuah masalah ketenagakerjaan di Indonesia saat ini. Hal ini ditunjukkan dari data BPS periode Februari 2021 yang mencatat sekitar 8,75 juta orang atau sekitar 6,26% dari angkatan kerja di Indonesia menjadi pengangguran (BPS, 2021^(a)). Tidak hanya itu, tingginya angka tenaga kerja yang ada juga tidak sebanding dengan ketersediaan lapangan pekerjaan yang mengakibatkan angka pengangguran di Indonesia masih tergolong tinggi (Disnaker, 2019).

Berdasarkan data BPS tahun 2020, jumlah lowongan pekerjaan yang ada di Indonesia juga mengalami penurunan hingga 70 persen. Dimana pada bulan Januari terdapat 12.166 lowongan dan menjadi 3.439 lowongan pekerjaan di bulan April (Elena, 2020). Faktanya jika dilihat dari kelompok usia, ternyata kelompok usia yang menempati tingkat pengangguran tertinggi berada pada usia dewasa muda dengan rentangan usia 20-29 tahun dan terbagi lagi menjadi 2 kelompok, yakni 20-24 tahun (17,66%) dan 25-29 tahun (9,27%) (BPS, 2021^(b)).

Menurut Hurlock (2009), usia dewasa muda memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus mereka lewati, termasuk aktif dan mendapatkan sebuah pekerjaan. Namun faktanya, berdasarkan data yang sudah dijelaskan diatas dapat terlihat bahwa pada rentangan usia dewasa muda, yaitu 20-29 tahun yang seharusnya menjalani tugas perkembangannya untuk mendapatkan sebuah pekerjaan, justru menjadi kelompok yang paling tinggi

peningkatan penganggurannya di periode Februari 2021 (Rizaty, 2021)

Pengangguran sendiri diartikan sebagai situasi tenaga kerja yang ingin mencari pekerjaan tetapi tidak mendapatkan pekerjaan (Yanuar, 2009). Sedangkan Sukirno (2006) menjelaskan bahwa pengangguran merupakan sebuah situasi dimana tenaga kerja yang ingin memperoleh suatu penghasilan dari bekerja, namun orang tersebut belum bisa mendapatkan pekerjaan. Seseorang dapat dikatakan pengangguran jika orang tersebut belum bekerja dan sedang mencari suatu pekerjaan, merasa bahwa dirinya kesulitan mendapat pekerjaan, mempersiapkan usaha baru atau menerima pekerjaan, tetapi belum memulai. Seseorang juga dapat dikatakan menganggur atau setengah pengangguran (*underemployment*) jika seseorang bekerja kurang dari jam normal (35 jam seminggu) dan bersedia untuk melanjutkan atau menerima pekerjaan (BPS, 2021^(a)). Ikawati (2019), dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa salah satu dampak dari seseorang menganggur akan membuat mereka tidak memiliki penghasilan yang tetap.

Permasalahan pengangguran dapat membuat individu mengalami tekanan-tekanan yang berdampak pada kondisi psikologis mereka, mulai dari mudah emosi hingga timbul perasaan bersalah di dalam diri individu (Karjuniwati, 2019). Subroto (2012) juga menjelaskan bahwa pengangguran dapat mengakibatkan masyarakat tidak dapat memaksimalkan

kesejahteraan yang mungkin mereka peroleh. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa masa pengangguran dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang. Pavot dan Diener (2004) menjelaskan bahwa adanya masa pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya tingkat kesejahteraan subjektif, walaupun akhirnya orang tersebut mendapatkan pekerjaannya kembali.

Richter, Brahler, Stobel, Zenger, dan Berth (2020) menjelaskan bahwa pengangguran sangat berkaitan dengan masalah kesehatan mental dan rendahnya tingkat kepuasan hidup individu, dimana semua keluhan tersebut merupakan bagian dari komponen kesejahteraan subjektif. Dibandingkan dengan orang yang bekerja, individu yang menganggur memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, harga diri yang buruk, kesusahan, kecemasan dan depresi yang lebih tinggi (Amisshah & Nyarko, 2017).

Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai suatu kategori fenomena yang luas meliputi domain kepuasan, respons emosional orang, dan penilaian umum mengenai kepuasan hidup seseorang (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, kehangatan, kemampuan kepemimpinan, kemampuan bersosialisasi, dan lebih memiliki banyak teman (Diener & Ryan, 2015). Sedangkan untuk seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah akan merasakan ketidakpuasan dalam kehidupan, mengalami sedikit kegembiraan dan kasih sayang, serta banyak mengalami emosi negatif seperti kecemasan dan marah (Eid & Larsen, 2008). Diener et al., (1999) juga menjelaskan terdapat 3 komponen dari kesejahteraan subjektif yaitu pleasant affect, unpleasant affect, dan life satisfaction.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif, salah satunya adalah optimisme. Dalam buku yang ditulis oleh Compton dan Hoffman (2013) dijelaskan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor

yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang. Orang yang optimis tentang masa depan akan lebih bahagia dan menikmati kepuasan hidup yang lebih baik dibanding orang lain yang tidak optimis. Quevedo dan Abella (2010) ikut menjelaskan bahwa ada hubungan yang erat antara optimisme dengan semua komponen yang ada pada kesejahteraan subjektif seseorang.

Hubungan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif juga sempat diteliti oleh Safarina (2016), dan menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan yang positif pada optimisme dengan kesejahteraan subjektif, yang berarti bahwa semakin baik taraf optimisme seseorang, maka akan semakin baik juga taraf kesejahteraan subjektif individu tersebut. Genç dan Arslan (2021), dalam hasil penelitiannya juga memperlihatkan kalau taraf optimisme yang rendah bagi dewasa muda kemungkinan besar akan berdampak pada tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah juga.

Optimisme sendiri diartikan sebagai keyakinan bahwa hal-hal buruk hanya bersifat sementara dan tidak akan sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, juga bukan sepenuhnya karena kecerobohannya sendiri, melainkan karena lingkungan, nasib, atau orang lain (Seligman, 2008). Goldsmith dan Diette (2012) menerangkan bahwa semakin lama individu menganggur, individu tersebut cenderung akan mengalami rendahnya tingkat optimisme dan merasakan distress, sehingga pada akhirnya menjadi tidak nyaman dengan proses adaptasi pada keadaan barunya. Studi yang telah ada mengungkapkan bahwa banyak dewasa muda yang menganggur merasa terasingkan, memiliki optimisme rendah, dan kurang memiliki kendali atas kehidupan mereka (Amisshah & Nyarko, 2017).

Seligman (2008) menerangkan terdapat 3 dimensi dari optimisme, yakni permanen, pervasif, dan personalisasi. Permanen sendiri ditunjukkan dengan perilaku individu yang percaya bahwa penyebab-penyebab dari banyak kejadian buruk hanya bersifat sementara. Pervasif

terjadi ketika individu percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab-penyebab yang spesifik, sedangkan kejadian-kejadian baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya. Sementara personalisasi terjadi ketika individu yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpa mereka.

Adapun tujuan dalam studi penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan dari setiap komponen dari kesejahteraan subjektif dengan optimisme pada pengangguran dewasa awal di Indonesia. Hipotesis penelitian ada tiga yaitu, ada hubungan antara pleasant affect, unpleasant affect, dan life satisfaction terhadap optimisme.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dimana ada dua variabel penelitian, yaitu optimisme sebagai variabel bebas, dan kesejahteraan subjektif sebagai variabel terikat.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pengangguran dewasa muda di Indonesia. Purposive sampling digunakan sebagai teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini, dengan karakteristik responden sebagai berikut :

- a. Usia 20-29 tahun
- b. Sudah tidak bekerja minimal satu tahun terakhir

Sampel penelitian sebanyak 200 responden dan untuk uji coba alat ukur menggunakan 50 orang responden.

Peneliti menggunakan skala psikologis sebagai instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi konstruk psikologis:

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif mengacu pada setiap komponen kesejahteraan subjektif dari Diener, et al., (1999), yakni pleasant affect, unpleasant affect, dan life satisfaction. Alat ukur ini dibuat dengan pemodelan skala likert dengan jumlah aitem awal terdiri dari 48 butir, yang semuanya favorable. Setelah dilakukan try out tersisa 24 butir aitem

yang valid dengan nilai korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$. Untuk variabel kesejahteraan subjektif sendiri, peneliti melakukan analisis validitas dan reliabilitas secara terpisah dan didapatkan nilai alpha cronbach untuk komponen pleasant affect 0,780 ; komponen unpleasant affect 0,864; dan komponen life satisfaction 0,821.

2. Skala Optimisme

Skala optimisme mengacu pada dimensi optimisme dari Seligman (2008), yakni permanen, pervasif, dan personalisasi. Alat ukur ini dibuat dengan pemodelan likert yang awalnya terdiri dari 60 butir aitem. Setelah dilakukan try out tersisa 27 butir aitem yang valid dengan nilai alpha cronbach 0,929.

Analisis korelasi pearson product moment digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini melalui Program SPSS (Statistic Program For Social Science) versi 16.00.

Hasil

Hasil uji asumsi

Peneliti melakukan olah data untuk menguji normalitas dari setiap variabel yang diukur. Olah data normalitas ini menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov. Suatu data dapat dikatakan berdistribusi dengan normal jika memiliki taraf signifikansi di atas 0,05 ($p > 0,05$) dan tidak berdistribusi normal jika memiliki taraf signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Dari hasil olah data, diketahui bahwa untuk komponen pleasant affect memiliki nilai $K-SZ = 1,119$, dengan $p > 0,05$; komponen unpleasant affect memiliki nilai $K-SZ = 1,337$ dengan $p > 0,05$; dan komponen life satisfaction memiliki nilai $K-SZ = 1,061$ dengan $p > 0,05$. Sementara optimisme memiliki nilai $K-SZ = 1,028$ dengan nilai $p > 0,05$. Hal tersebut menandakan bahwa data berdistribusi normal.

Dari hasil olah data linearitas, dapat terlihat bahwa semua komponen dari kesejahteraan subjektif memiliki taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan variabel optimisme. Hal tersebut menandakan bahwa ada keterkaitan secara linear dan signifikan dari masing-masing variabel penelitian ini.

Data deskriptif

Berdasarkan hasil kategorisasi di dapatkan hasil bahwa untuk komponen pleasant affect terdapat sebanyak 91,5% partisipan berada dalam kategorisasi tinggi ; pada komponen unpleasant affect terdapat sebanyak 81% partisipan berada dalam kategorisasi tinggi ; pada komponen life satisfaction terdapat 83,5% responden berada pada kategorisasi tinggi. Sementara untuk variabel optimisme tercatat sebanyak 81,5% partisipan berada dalam kategorisasi tinggi.

Uji Hipotesis

Tabel 1. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Pearson Correlation	
	Nilai r	Nilai p
<i>Pleasant affect-optimisme</i>	0,516	0,000
<i>Unpleasant affect-optimisme</i>	-0,559	0,000
<i>Life satisfaction-optimisme</i>	0,457	0,000

Hasil uji hipotesis pertama yaitu komponen pleasant affect dan variabel optimisme memperlihatkan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai $r = 0,516$, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara pleasant affect dan optimisme, sehingga hipotesis diterima.

Hasil uji hipotesis kedua, yaitu antara unpleasant affect dan optimisme memperlihatkan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai $r = -0,559$, artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara komponen unpleasant affect dan optimisme, sehingga hipotesis diterima.

Pada hasil uji hipotesis yang ketiga, yaitu antara komponen life satisfaction dengan variabel optimisme memperlihatkan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai $r = 0,457$. Dari hasil olah data itu dapat dikatakan kalau komponen life satisfaction dengan optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan, maka dari itu hipotesis ketiga juga bisa diterima.

Analisis Tambahan

a. Tingkat Mean Aspek Komponen Kesejahteraan Subjektif dan

Optimisme

Komponen life satisfaction ($M = 24,00$; $SD = 4,660$) pada variabel kesejahteraan subjektif memiliki nilai mean paling rendah dibandingkan komponen pleasant affect dan unpleasant affect. Artinya responden dalam penelitian ini memiliki life satisfaction yang rendah. Sementara dimensi pervasif ($M = 26,58$; $SD = 4,947$) pada variabel optimisme memiliki nilai mean paling rendah dibandingkan dimensi permanen dan personalisasi. Artinya responden dalam penelitian ini memiliki pervasif yang rendah.

b. Uji Beda Kesejahteraan Subjektif Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil uji beda, hanya komponen life satisfaction yang memiliki perbedaan, dimana responden perempuan memiliki life satisfaction lebih tinggi daripada laki- laki ($M = 24,62$; $SD = 4,283$).

c. Uji Beda Kesejahteraan Subjektif Berdasarkan Kondisi Saat Ini

Hasil uji beda menunjukkan bahwa komponen pleasant affect memiliki perbedaan, dimana bahwa subjek yang tidak sedang bekerja dan mencari pekerjaan menunjukkan tingkat pleasant affect yang lebih rendah dibanding subjek yang tidak memiliki pendapatan tetap dan bekerja dibawah 35 jam/minggu ($M = 26,77$; $SD = 3,237$).

Pembahasan

Dalam studi ini, peneliti memakai teknik korelasi pearson product moment untuk menguji hipotesis dari setiap komponen yang ada pada variabel kesejahteraan subjektif (pleasant affect, unpleasant affect, life satisfaction) dengan variabel optimisme. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Oriol, Miranda, Bazan, Benavente, dan Estefany (2020), yang menemukan bahwa salah satu sumber terpenting dimana optimisme dapat berhubungan dengan kesejahteraan subjektif adalah dengan adanya pleasant affect yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Oriol et al., (2020) juga menjelaskan bahwa optimisme memiliki pengaruh kebahagiaan yang lebih positif karena

orang tersebut fokus pada harapan untuk sukses dan menggunakan strategi koping yang positif. Selain itu Esteve, Peters, Ibanez, Parraga, Maestre, dan Carmen (2018) ikut menjelaskan bahwa optimisme yang tinggi dapat dikaitkan dengan tingkat pleasant affect yang juga tinggi.

Seperti yang dijelaskan Segerstrom dan Sephton (2010) bahwa optimisme berkorelasi terhadap penurunan dari unpleasant affect seseorang. Pendapat tersebut juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh He, Cao, Feng, Guan, dan Peng (2013) bahwa optimisme memiliki korelasi yang kuat dengan unpleasant affect. Lebih lanjut Merino, Privado, dan Arnaiz (2018) dalam penelitiannya mengenai pengangguran muda juga ikut menjelaskan bahwa optimisme secara negatif ikut memprediksi penurunan dari unpleasant affect.

Lebih lanjut Oriol et al., (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa komponen life satisfaction pada kesejahteraan subjektif sangat berkaitan dengan tingkat optimisme individu. Individu yang memiliki derajat optimisme yang baik dapat menunjukkan perilaku yang lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya. Individu yang mempunyai derajat optimisme yang baik juga memiliki sudut pandang yang lebih cerah tentang kepuasan hidupnya dari masa lalu dan juga masa sekarang (Busseri, Choma, & Sadava, 2009). Hubungan antara komponen life satisfaction dan optimisme juga dibuktikan melalui penelitian Supervía, Bordas, dan Lorente (2020) yang menemukan bahwa komponen life satisfaction memiliki hubungan yang positif dengan tingkat optimisme seseorang.

Merujuk pada hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa semua komponen dari kesejahteraan subjektif dan variabel optimisme didominasi oleh subjek berkategori tinggi. Hasil ini ternyata berlawanan dengan kajian literatur yang dirujuk, dimana kajian literatur yang didapat mengungkapkan bahwa seseorang yang dalam kondisi menganggur akan memiliki kesejahteraan dan optimisme yang cenderung rendah. Peneliti menduga ada faktor lain yang membuat perbedaan hasil dalam penelitian ini.

Salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada derajat kesejahteraan subjektif dan optimisme pengangguran yang tinggi adalah dengan adanya dukungan sosial dari pihak luar. Berbagai studi telah memperlihatkan keterkaitan yang positif terhadap optimisme dan dukungan sosial yang dirasakan, seperti ketersediaan orang lain untuk membantu, dan frekuensi interaksi dalam berhubungan sosial (Vollmann, Renner, & Weber, 2007). Lebih lanjut Vollmann et al., (2007) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai tingkat optimisme yang baik memang lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dibandingkan orang yang memiliki tingkat optimisme rendah. Selanjutnya Xi, Wang, dan Jia (2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif juga mempunyai keterkaitan yang positif dan dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri seseorang.

Faktor lain yang juga dapat berpengaruh pada tingkat life satisfaction dalam komponen kesejahteraan subjektif pengangguran adalah dengan adanya religiusitas pada diri orang tersebut. Lechner dan Leopold (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dengan adanya tingkat religiusitas yang tinggi dapat mengurangi dampak negatif dari penurunan tingkat life satisfaction pada pengangguran dan juga dapat mendorong pengangguran tersebut untuk beradaptasi di tahun-tahun berikutnya. Dampak negatif pengangguran terhadap life satisfaction akan kurang dirasakan oleh individu-individu yang memeluk keyakinan pada agama apapun dibandingkan dengan mereka yang tidak terafiliasi oleh agama (Lechner & Leopold, 2015).

Selain faktor-faktor di atas, peneliti juga menduga bahwa peran jenis kelamin dapat mempengaruhi hasil dalam penelitian ini. Berdasarkan data penelitian, partisipan yang berperan dalam studi saat ini paling banyak berjenis kelamin perempuan, yakni mencapai 56,5% partisipan. Schmitt (2008) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa status pengangguran memiliki efek yang lebih negatif pada laki-laki dibandingkan perempuan. Asumsi tradisional juga menjelaskan bahwa perempuan yang

mengganggu kurang terpengaruh oleh efek pengangguran dibandingkan laki-laki (Ervasti & Venetoklis, 2010).

Walaupun subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat pleasant affect dan life satisfaction yang tinggi, tidak bisa dipungkiri bahwa adanya masa pengangguran juga dapat menyebabkan tingginya tingkat unpleasant affect seseorang. Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang mengalami kondisi menganggur akan menimbulkan efek parut atau meninggalkan bekas luka dalam diri orang tersebut sehingga dapat membuat tingginya tingkat unpleasant affect seseorang. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Eberl, Collischoen, dan Wolbring (2021) yang menunjukkan bahwa kondisi seseorang yang menganggur mengakibatkan terjadinya efek parut atau bekas luka sementara yang dapat meningkatkan unpleasant affect seseorang. Rauf (2021) juga menambahkan bahwa efek parut yang timbul akibat dari kondisi menganggur ini bersifat sementara dan akan menghilang seiring berjalannya waktu, terutama jika mereka mendapatkan pekerjaan kembali.

Peneliti juga melakukan analisis uji beda pada jenis kelamin dan kondisi subjek saat ini. Hasil analisis data uji beda jenis kelamin, terlihat pada komponen life satisfaction memiliki nilai signifikansi sebesar 0,032 ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan dalam komponen life satisfaction jika dilihat dari jenis kelamin. Selanjutnya peneliti melakukan analisis lanjutan untuk melihat skor mean pada jenis kelamin partisipan penelitian ini dan didapatkan bahwa perempuan memiliki skor mean yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal tersebut menandakan bahwa perempuan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil uji beda tersebut juga didukung oleh Esche (2020) yang menjelaskan bahwa laki-laki memiliki tingkat penurunan kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan perempuan. Selanjutnya Graham dan Soumya (2012) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa perempuan melaporkan kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat juga disebabkan karena laki-laki

cenderung lebih banyak mendapatkan tekanan sosial untuk bekerja serta pekerjaan sudah dipandang sebagai identitas diri laki-laki (Álvaro, Garrido, Pereira, Torres, & Barros, 2019).

Selanjutnya peneliti juga melakukan uji beda kepada setiap komponen dari kesejahteraan subjektif dan variabel optimisme berdasarkan keadaan yang subjek rasakan saat ini dengan menggunakan teknik analisis independent t test. Hasil analisis tersebut juga menunjukkan perbedaan pada komponen pleasant affect jika dilihat dari kondisi yang dialami subjek saat ini. Dari nilai mean kedua kelompok dapat terlihat bahwa subjek yang tidak sedang bekerja dan sedang dalam proses mencari pekerjaan (unemployment) memiliki nilai mean yang lebih rendah dibandingkan subjek yang tidak memiliki pendapatan tetap dan bekerja dibawah jam normal (underemployment).

Rätzel (2012) menjelaskan bahwa individu yang menganggur menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki pekerjaan. Individu yang tidak memiliki penghasilan tetap dan bekerja di bawah jam normal (underemployment) menunjukkan tingkat stres yang lebih sedikit atau tampak lebih bahagia dibandingkan dengan pengangguran pada umumnya (unemployment) (Dooley, 2003).

Berdasarkan hasil studi yang telah dilaksanakan, peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti saat melakukan studi ini dan dapat menjadi faktor untuk lebih diperhatikan agar dapat lebih disempurnakan lagi. Hasil dari studi ini menunjukkan jumlah partisipan pada setiap pulau masih belum merata dan peneliti hanya melakukan studi pada dua variabel saja yaitu optimisme dan kesejahteraan subjektif pada pengangguran, sehingga kurang dapat menjelaskan variabel lainnya yang dapat memoderasi dan mempengaruhi hasil dalam studi penelitian ini.

Simpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara komponen pleasant affect dan life satisfaction terhadap variabel optimisme, serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara komponen unpleasant affect terhadap variabel optimisme. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa semua hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa pengangguran dewasa muda perlu meningkatkan kembali life satisfaction-nya dengan beberapa cara, antara lain mulai belajar untuk mengenali diri dan melihat potensi yang ada pada diri individu tersebut, membuat daftar kegiatan yang disukai sambil belajar dan mencari tujuan hidup yang lebih baik untuk kedepannya serta mulai belajar untuk selalu terbuka dan tidak takut terhadap suatu perubahan di dalam kehidupannya.

Selain itu, pengangguran dewasa muda perlu meningkatkan pervasif dengan cara mulai mengevaluasi diri dan mencari tahu secara spesifik penyebab dari setiap kegagalan yang dialami serta memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakan selama ini dengan membuat langkah-langkah atau perencanaan untuk mencapai tujuan hidup yang ditargetkan.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mempertimbangkan jumlah sampel pada setiap domisili yang akan diteliti agar lebih merata disetiap daerah, melakukan analisis uji beda pada setiap pulau atau domisi yang akan diteliti sehingga dapat menjadi nilai tambah dari pembaharuan penelitian dan memperkaya hasil penelitian menjadi lebih spesifik serta lebih memperhitungkan variabel lain yang bisa menjadi variabel moderator antara optimisme dan kesejahteraan subjektif, seperti variabel dukungan sosial yang dapat dikaitkan dengan ruang lingkup kondisi pengangguran.

Acknowledgement

Terima kasih kepada Ibu Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Álvaro, J. L., Garrido, A., Pereira, C. R., Torres, A. R., & Barros, S. C. (2019). Unemployment, self-esteem, and depression: differences between men and women. *Spanish Journal of Psychology*, 22, 1–9. <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.68>
- Amissah, C. M., & Nyarko, K. (2017). Psychological effects of youth unemployment in Ghana. *Journal of Social Sciences*, 13(1), 64–77. <https://doi.org/10.3844/jssp.2017.64.77>
- BPS. (2021a). Februari 2021: tingkat pengangguran terbuka (TPT) sebesar 6,26 persen. Retrieved from <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815/februari-2021--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-6-26-persen.html>
- BPS. (2021b). Tingkat pengangguran terbuka berdasarkan kelompok umur 2019-2021. Retrieved from <https://www.bps.go.id/indicator/6/1/180/1/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-kelompok-umur.html>
- Busseri, M. A., Choma, B. L., & Sadava, S.W. (2009). “As good as it gets” or “the best is yet to come”? how optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 352–356. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.002>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: the science of happiness and flourishing (second edition)*. Cengage Learning, 402.
- Diener, E., & Ryan, K. (2015). Subjective well-being: a general overview. 39(4), 391–406.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Disnaker. (2019). Masalah Tenaga Kerja Dan Lapangan Kerja. Retrieved from <https://disnaker.bulelengkab.go.id/artikel/masalah-tenaga-kerja-dan-lapangan-kerja-32>
- Dooley, D. (2003). Unemployment, underemployment, and mental health: conceptualizing employment status as a continuum. *American Journal of Community Psychology*, *32*(1–2), 9–20. <https://doi.org/10.1023/A:1025634504740>
- Eberl, A., Collischon, M., & Wolbring, T. (2021). Subjective well-being scarring through unemployment: new methods, new results?. <https://doi.org/10.31235/osf.io/t57cd>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). The science of subjective well-being. In *Choice Reviews Online (Vol. 45, Issue 10)*. <https://doi.org/10.5860/choice.45-5867>
- Elena, M. (2020). BPS: Jumlah Lowongan Pekerjaan Turun 70 Persen Akibat Covid-19. Retrieved from <https://ekonomi.bisnis.com/read/20200430/9/1234967/bps-jumlah-lowongan-pekerjaan-turun-70-persen-akibat-covid-19>
- Ervasti, H., & Venetoklis, T. (2010). Unemployment and subjective well-being: an empirical test of deprivation theory, incentive paradigm and financial strain approach. *Acta Sociologica*, *53*(2), 119-139. <https://doi.org/10.1177/0001699310365624>
- Esche, F. (2020). Is the problem mine, yours, or ours? the impact of unemployment on couples' life satisfaction and specific domain satisfaction. *Advances in Life Course Research*, *46*(January), 100354. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2020.100354>
- Esteve, R., López-Martínez, A. E., Peters, M. L., Serrano-Ibáñez, E. R., Ruiz-Párraga, G. T., & Ramírez-Maestre, C. (2018). Optimism, positive and negative affect, and goal adjustment strategies: their relationship to activity patterns in patients with chronic musculoskeletal pain. *Pain Research and Management*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/6291719>
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *x(x)*, 1–10.
- Goldsmith, A., & Diette, T. (2012). Exploring the link between unemployment and mental health outcomes. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pi/ses/resources/in-dicator/2012/04/unemployment>
- Graham, C., & Soumya, C. (2012). Gender and well-being around the world. *Global Economy and Development*. Retrieved from <https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/08-gender-and-well-being-graham.pdf>
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: a structural equation modelling analysis. *PLoS ONE*, *8*(12), 8–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082939>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.)*. Erlangga.
- Ikawati. (2019). Dampak pengangguran terdidik ditinjau dari segi fisik, psikis, sosial dan solusinya. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, *43*(1), 1–10.
- Karjuniwati. (2019). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap

- pengurangan stres dan peningkatan optimisme pada pengangguran di Yogyakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 72–83. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tws.2012.02.007>
- Lechner, C. M., & Leopold, T. (2015). Religious attendance buffers the impact of unemployment on life satisfaction: Longitudinal evidence from Germany. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 54(1), 166–174. <https://doi.org/10.1111/jssr.12171>
- Merino, M. D., Privado, J., & Arnaiz, R. (2018). Is there any relationship between unemployment in young graduates and psychological resources? an empirical research from the conservation of resources theory. *Universidad Complutense de Madrid*, 35,n. <https://doi.org/https://doi.org/10.5093/jwop2019a1>
- Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.0907>
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). Findings on subjective well-being: applications to public policy, clinical interventions, and education. *Positive Psychology in Practice*, 679–692. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch40>
- Quevedo, R. J. M., & Abella, M. C. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33(1), 39–46. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0185-33252010000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=en%0A
- Rätzel, S. (2012). Labour supply, life satisfaction, and the (dis)utility of Work. *Scandinavian Journal of Economics*, 114(4), 1160–1181. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9442.2012.01717.x>
- Rauf, T. (2021). Getting a job, again: new evidence against subjective well-being scarring. *Social Forces*, 100(1), 218–245. <https://doi.org/10.1093/sf/soaa086>
- Richter, E. P., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Zenger, M., & Berth, H. (2020). The long-lasting impact of unemployment on life satisfaction: results of a longitudinal study over 20 years in East Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01608-5>
- Rizaty, M. A. (2021). *BPS : Tingkat pengangguran anak muda semakin tinggi saat pandemi*. 2021. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublikasi/2021/08/31/bps-tingkat-pengangguran-anak-muda-semakin-tinggi-saat-pandemi#>
- Safarina, N. A. (2016). Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa magister psikologi universitas medan area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.273>
- Schmitt, C. (2008). Gender-specific effects of unemployment on family formation: a cross-national perspective. *German Institute for Economic Research*.
- Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. *Psychological Science*, 21(3), 448–455. <https://doi.org/10.1177/0956797610362061>
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme (B. Yogapranata (ed.))*. PT. Karya Kita.
- Subroto, S. (2012). *Hubungan sekolah dengan masyarakat*. PT Rineka Cipta.
- Sukirno, S. (2006). *Makroekonomi teori pengantar*. PT Raja Grafindo Persada.

- Supervía, P. U., Bordás, C. S., & Lorente, V.M. (2020). Exploring the psychological effects of optimism on life satisfaction in students: The mediating role of goal orientations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–9.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17217887>
- Vollmann, M., Renner, B., & Weber, H. (2007). Optimism and social support: the providers' perspective. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 205–215.
<https://doi.org/10.1080/17439760701409660>
- Xi, X., Wang, Y., & Jia, B. (2017). The effect of social support on subjective well-being: mediator roles of self-esteem and self-efficacy. *121(Ichssr)*, 493–505.
<https://doi.org/10.2991/ichssr-17.2017.101>
- Yanuar. (2009). *Ekonomi makro : Suatu Analisis Untuk Konteks Indonesia* (1st ed.). Yayasan Mpu Ajar Artha.

