

## **COPING STRES PADA PENGANGGURAN TENAGA KERJA TERDIDIK**

Irmania Sekar Widiatri<sup>\*</sup>, Endang Sri Indrawati\*, Dinie Ratri Desiningrum\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

irmaniasw@gmail.com, esi\_iin@yahoo.com, dn.psiundip@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami *coping* stres yang dilakukan pengangguran tenaga kerja terdidik. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian dilakukan dengan membatasi asumsi pribadi peneliti dalam proses pengumpulan data. Pembatasan asumsi pribadi bertujuan untuk menjaga kemurnian dunia pengalaman subjek yang berstatus sebagai pengangguran tenaga kerja terdidik serta strategi *coping* yang digunakan. Wawancara mendalam dilakukan kepada tiga subjek dewasa awal yang berstatus pengangguran tenaga kerja terdidik untuk memahami interpretasi subjek atas kondisi yang mengganggu. Pernyataan subjek kemudian dianalisis oleh peneliti, sehingga diperoleh unit makna dan dinamika psikologis dari pengalaman subjek.

Hasil analisis menunjukkan, status pengangguran tenaga kerja terdidik merupakan pengalaman hidup yang negatif, sehingga membawa dampak negatif pada subjek. Kesamaan pengalaman hidup, yakni mengganggu dan samanya strategi *coping* yang dilakukan memberikan keluaran yang berbeda pada setiap subjek. Keberhasilan subjek dalam melakukan *coping* dipengaruhi oleh perbedaan individual yang ada pada masing-masing subjek.

**Kata Kunci : *Coping* stres, Pengangguran Tenaga Kerja Terdidik**

<sup>\*</sup>Penulis penanggungjawab

## **UNEMPLOYMENT OF EDUCATED LABOR COPING STRES**

Irmania Sekar Widiatri<sup>\*</sup>, Endang Sri Indrawati\*, Dinie Ratri Desiningrum\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

irmaniasw@gmail.com, esi\_iin@yahoo.com, dn.psiundip@gmail.com

### **ABSTRACT**

The aim of this research is to comprehend coping with stress in educated labor unemployment. This research use qualitative method with phenomenology approach. In collecting data, researcher do confinement personal assumptions. The confinement of personal assumptions is for preserve genuineness of subject life experience as an educated labor unemployment and their coping strategy. Depth interview had been done in three educated labor unemployment for apprehend subject interpretation in being unemployment. Thus subject statement had been analysis so that unit of meaning and psychological dynamics obtained.

The results of this research show that educated labor unemployment status is negative life experience, thus bring negative physical and psychological impact for each subject. The similarity of life experience as educated labor unemployment and coping strategy that being used showed different result for each subject. The success of coping strategy influenced by individual differences in each subject.

**Key Words : Coping with stress, Educated labor unemployment**

<sup>\*</sup>Researcher

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pemerintah Indonesia bekerja sama dengan Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) menyusun target utama pertumbuhan nasional dengan jangka waktu 2011-2015 yang tertuang dalam *United Nations Partnership For Development* (UNPFD) Framework 2011-2015. Tingkat pengangguran menjadi salah satu isu utama yang harus dibenahi. Pemerintah menargetkan penurunan tingkat pengangguran sebesar 5-6 % (UNESCO, 2010). Dalam data Badan Pusat Statistik, terjadi penurunan masing-masing 4,43 % untuk Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dengan tingkat pendidikan Diploma dan 1,93% untuk Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dengan tingkat pendidikan Sarjana. Angka penurunan tersebut masih dapat dikatakan belum memenuhi target utama pertumbuhan nasional yang menargetkan sebesar 5-6%.

Menurut Organisasi Perburuhan Internasional (ILO atau *The International Labour Office*), pengangguran adalah individu yang tidak bekerja yang siap bekerja dan sedang mencari pekerjaan (Krupe dkk, 2007, h. 5). Pengangguran terdidik adalah angkatan kerja yang berpendidikan minimal SMTA yang sudah siap bekerja atau sedang mencari pekerjaan namun tidak mendapatkan pekerjaan untuk menghasilkan uang (BAPPENAS, 2007, h. II-3).

Pengalaman kehilangan pekerjaan dan menjadi pengangguran berhubungan dengan munculnya efek negatif pada kondisi fisik dan psikologis individu, termasuk di dalamnya gangguan psikiatrik, munculnya distres dan depresi (Hansion dan Wanberg dalam Brown dan Lent, 2005, h. 169). Wanberg (dalam Brown dan Lent, 2005, h. 169) menyatakan bahwa para pencari kerja yang puas dengan pekerjaan barunya mengalami peningkatan kesehatan mental, sementara individu yang menjadi pengangguran dan individu yang tidak puas dengan pekerjaan barunya menunjukkan tidak ada perubahan dalam kondisi kesehatan mentalnya. Periode panjang yang dialami individu dengan status pengangguran akan menurunkan kesehatan mentalnya.

Stres yang terjadi pada individu yang menganggur tidak hanya dikarenakan tidak adanya pendapatan yang menyebabkan kesulitan dalam hal finansial, tetapi juga akibat dari konsep diri pengangguran. Individu yang bekerja memperoleh identitas mereka dari bekerja. Mereka kehilangan bagian diri dan harga diri (Voydanoff dalam Papalia dkk, 2002, h.124). Taylor (2009, h. 169) menyatakan sumber stres yang berkaitan dengan dunia kerja adalah pengangguran. Pengangguran dapat menyebabkan berbagai macam akibat yang merugikan bagi individu, termasuk di dalamnya adalah distress psikologis (Reynolds dalam Taylor, 2009, h. 169), gejala-gejala fisik (Hamilton, Broman, Hoffman & Renner dalam Taylor, 2009, h. 169), penyalahgunaan alkohol (Catalano, Dooley, Wilson & Houph dalam Taylor, 2009, h. 169), kesulitan dalam mencapai *sexual arousal*, rendahnya berat badan anak-cucu yang dihasilkan (Catalan, Hansen & Hartig dalam Taylor, 2009, h. 169) dan terganggunya fungsi kekebalan tubuh (Cohern *et al.*, Segerstrom & Miller dalam Taylor, 2009, h. 169).

Hubungan antara *coping* dengan peristiwa yang memberi tekanan (*Stressful event*) merupakan proses dinamis. *Coping* merupakan transaksi antara individu yang memiliki sumber daya, nilai-nilai, komitmen dengan lingkungan yang juga memiliki sumber daya, tuntutan dan ketidakeleluasaan (Folkman & Moskowitz dalam Taylor, 2009, h. 174). *Coping* bukan merupakan tindakan yang dilakukan sekali, namun, merupakan sekumpulan respon yang individu dan lingkungan mempengaruhi satu sama lain (Taylor, 2009, h. 174).

### **Permasalahan dan Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian yang ingin diangkat berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dipaparkan adalah “Bagaimana pengangguran tenaga kerja terdidik melakukan *coping* stres atas situasi dirinya yang belum bekerja?”.

Dari pertanyaan tersebut muncul beberapa pertanyaan lain, yaitu :

1. Apa yang mempengaruhi individu dalam memilih pekerjaan?
2. Bagaimana dampak menjadi pengangguran tenaga kerja terdidik?
3. Apa makna status pengangguran tenaga kerja terdidik bagi individu?

## **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami *coping* stres yang dilakukan pengangguran tenaga kerja terdidik, yaitu pemikiran dan perilaku untuk mengelola stres dan situasi yang dinilai sebagai peristiwa yang memberi tekanan secara internal dan eksternal yang dilakukan oleh pengangguran tenaga kerja terdidik

## **Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini yaitu :

### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi ilmu psikologi dan secara khusus dapat menambah khasanah psikologi industri dan organisasi yang berkaitan dengan ketenagakerjaan dan psikologi klinis yang berkaitan dengan psikologi kesehatan.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat, antara lain untuk:

- a. Manfaat bagi pengangguran tenaga kerja terdidik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pengangguran tenaga kerja terdidik dalam memahami pengelolaan diri atas statusnya yang belum bekerja.
- b. Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan akan tertarik meneliti fenomena pengangguran, khususnya yang berkaitan dengan perencanaan karier pengangguran tenaga kerja terdidik.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengangguran Tenaga Kerja Terdidik**

Penduduk yang sedang mencari pekerjaan dapat disebut penganggur terbuka atau penganggur penuh. Keadaan angkatan tenaga kerja yang tergolong pada usia lebih dari 16 tahun yang aktif mencari kerja atau sedang menunggu

penarikan dari sebuah pekerjaan, dalam angkatan kerja ini bagi mereka yang tidak bekerja disebut pengangguran (Sumarsono, 2003, h. 115). Tenaga kerja terdidik adalah tenaga kerja yang sudah menamatkan pendidikan dari perguruan tinggi atau akademi (Deliarnov, 2007, h. 48). Jadi, yang dimaksudkan dengan pengangguran tenaga kerja terdidik adalah individu yang telah menyelesaikan jenjang pendidikan dari perguruan tinggi atau akademi yang belum bekerja dan sedang mencari pekerjaan.

### **Masa Dewasa Awal**

. Bekerja adalah fokus utama bagi individu mulai usia 20 tahun hingga masa pensiun. Dalam bekerja, individu memperoleh penghargaan berupa gaji yang mereka terima dan kondisi bekerja mempengaruhi perilaku dalam kehidupan individu. Identitas ditegaskan dengan jabatan pekerjaan, kewibawaan, keamanan dan status yang dimiliki individu (Whitbourne, 2000, h. 295).

Feldman (2005, h. 500) mengungkapkan bahwa masa dewasa awal adalah suatu periode pengambilan keputusan yang mempengaruhi sepanjang kehidupan individu. Salah satu yang paling penting adalah pemilihan karir. Keputusan yang diambil dalam memilih karir akan menentukan seberapa banyak uang yang bisa diperoleh dari bekerja, yang juga berkaitan dengan status, *self-worth* dan kontribusi apa yang akan dibuat dalam kehidupan. Singkatnya, keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan merupakan identitas inti dari individu dewasa awal.

### ***Coping* Stres**

Stres adalah konsekuensi atas proses penilaian individu, penilaian dari sesuai atau tidaknya sumber daya yang dimiliki individu dalam berinteraksi dengan tuntutan lingkungan. Stres tergantung pada *person-environment fit* (Lazarus & Folkman, Lazarus & Launier, dalam Taylor, 2009, h. 147). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sanderson, 2004, h. 128). *coping* merupakan usaha individu dalam mengelola tuntutan yang memberi tekanan dari situasi tertentu seperti memikirkan penyelesaian masalah, mencari cara pandang yang baru dalam melihat suatu masalah atau mengalihkan diri dari masalah.

## METODE

Penelitian kualitatif dapat didefinisikan sebagai suatu cara sederhana, sangat longgar, yaitu suatu penelitian interpretatif terhadap suatu masalah di mana peneliti merupakan sentral dari pengertian atau pemaknaan yang dibuat mengenai masalah itu (Bainster dkk dalam Alsa, 2003, h. 30).

Fenomenologis merupakan strategi penelitian yang di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Dalam proses ini, peneliti mengesampingkan terlebih dahulu pengalaman-pengalaman pribadinya agar dapat memahami pengalaman-pengalaman subjek yang diteliti (Nieswiadomy dalam Creswell, 2010, h. 20-21).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Temuan Peneliti

*Coping* (Taylor, 2009, h. 186) dinilai berhasil, salah satunya jika mampu mengurangi distres psikologis yang dirasakan individu. Sejalan dengan Taylor, subjek satu dan dua merasakan dampak positif setelah melakukan *coping*. Berbesar hati untuk menerima kondisi yang dialami dan berpikiran terbuka dalam memenuhi harapan dirasakan subjek satu setelah melakukan berbagai strategi *coping*. Kondisi ini mendorong subjek untuk memiliki tujuan dan harapan akan masa depan. *Acceptance* membuat individu untuk melanjutkan kehidupan dan *acceptance* mendatangkan *hope* (harapan). Individu akan terlatih untuk *open-mindedness* ketika menyadari keterbatasan pengetahuan mereka dan timbulnya rasa keingintahuan tentang apa yang individu tidak ketahui (Peter dan Seligman dalam Lopez, 2009, h. 654). *Self-observation* (Chaplin, , 2006, h. 452) merupakan salah satu faktor internal yang mendasari *self-regulation* (pengaturan diri). *Self-regulation* (Weiten dan Lloyd, 2006, h. 158) merupakan pengarahan dan pengaturan suatu perilaku. Menurut Baumeister dan Vohs, *self-regulation* merupakan (Dalam Weiten dan Lloyd, 2006, h. 158) kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan apa yang individu pikirkan, rasakan dan bagaimana perilaku

yang dapat mengantarkan kesuksesan dalam bidang pekerjaan, hubungan serta kesehatan fisik dan mental. Subjek dua melakukan perbaikan diri dengan menelaah kekurangan yang dimiliki, hal ini menunjukkan kemauan subjek dalam mengatur tingkah lakunya untuk mencapai tujuan.

*Hope* (Edwards dalam Lopez, 2009, h. 487) merupakan keadaan motivasional yang memiliki tujuan, jalan dan wakil dari pemikiran yang berorientasi pada cita-cita. Dengan adanya kepemilikan atas harapan masa depan, membuat subjek memutuskan untuk berwirausaha. Pada subjek dua, melakukan perbaikan diri dengan menelaah kekurangan yang dimiliki, serta berpikiran terbuka dalam memenuhi harapan juga menuntun subjek untuk memiliki tujuan dan harapan akan masa depan. Sejalan dengan subjek satu yang memiliki harapan masa depan, sehingga memutuskan berwirausaha. Berbeda dengan subjek satu dan dua, pada subjek tiga, perasaan bahwa hidupnya tidak akan berubah sehingga acuh terhadap hidup dan melihat diri pribadi secara keseluruhan buruk menjadi hasil dari *coping* yang telah dilakukan. Ketidakberdayaan yang dipelajari (Weiten dan Lloyd, 2006, h. 107) merupakan suatu perilaku pasif akibat dari dialaminya suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari. Menurut Seligman (dalam Weiten dan Lloyd, 2006, h. 107), ketidakberdayaan yang dipelajari merupakan suatu keadaan pengkondisian. Ketidakberdayaan merupakan suatu keadaan yang muncul ketika individu meyakini bahwa suatu peristiwa yang terjadi di luar kontrolnya. Keyakinan ini cenderung muncul pada individu yang melihat sisi buruk dalam suatu peristiwa kehidupan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kesamaan pengalaman hidup, yakni menganggur serta penggunaan strategi *coping* yang sama dapat memberikan keluaran yang berbeda bagi setiap subjek. Subjek satu dan subjek dua mampu meraih hasil *coping* yang positif bagi dirinya setelah melakukan berbagai strategi *coping*, sehingga terwujud cara pandang baru, pola pikir yang lebih terbuka serta perilaku yang konstruktif dalam mengatasi

dampak negatif yang dirasakan selama menganggur, yakni memiliki harapan masa depan serta memutuskan berwirausaha untuk memenuhi nilai-nilai berkerja yang diyakini subjek. Perbedaan terjadi pada subjek tiga yang beranggapan bahwa permasalahan yang dialami tidak memiliki penyelesaian serta memiliki kecenderungan untuk bersikap pesimis terhadap hidupnya sehingga subjek tiga mengalami suatu keadaan ketidakberdayaan yang dipelajari dan rendahnya harga diri.

## **Saran**

### 1. Bagi Subjek

#### a. Subjek Pertama

Subjek diharapkan melakukan pembicaraan dengan diri sendiri dengan kalimat-kalimat positif secara rutin.

#### b. Subjek Kedua

Subjek mampu memperoleh pendampingan atas upayanya berwirausaha.

#### c. Subjek Ketiga

Subjek diharapkan untuk mengikuti berbagai macam pelatihan spiritualitas secara rutin untuk membangun karakter, ketangguhan pribadi dan ketangguhan sosial.

### 2. Bagi Peneliti selanjutnya

a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam pengaruh kondisi keluarga, termasuk pola asuh dan latar belakang keluarga para pengangguran tenaga kerja terdidik.

b. Peneliti selanjutnya juga diharapkan meneliti fenomena lain secara mendalam yang berkaitan dengan pengangguran tenaga kerja terdidik misalnya kematangan karier para pengangguran tenaga kerja terdidik

## DAFTAR PUSTAKA

- Brown, S. D. & Lent, R. W. 2005. *Career Development and Counseling*. New Jersey : John Wiley and Sons Inc.
- Chaplin, J.P (Penerjemah : Kartini Kartono). 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Deliarnov. 2007. *Ilmu Pengetahuan Ekonomi untuk SMP dan MTs VII Standar Isi 2006*. Jakarta : Erlangga.
- Dolla, P., Canavan, J. , Pinkerton, J. 2006. *Family Support as Reflective Practice*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Feldman, R. S. 2009. *Development Across The Life Span*. New Jersey : Perason Education Internasional.
- Huffman, Karen. 2010. *Psychology in Action*. New Jersey : John Wiley & Sons.
- Kalat, J. W. 2008. *Introduction to Psychology 8<sup>th</sup> Edition*. Belmont : Thomson Wadsworth.
- Kruppe, T., Muller, E., Michert, L. Wilke, A.A. 2007. *On the Definition of Unemployment and its Implementation in Register Data-The Case of Germany*. <http://ftp.zew.de/pub/zew-docs/dp/dp07041.pdf> Diakses pada bulan April 2011.
- Larsen, R. J. & Buss, D. M. 2008. *Personality Psychology* (3 ed). New York : Mc Graw Hill.
- Lopez, S. J. 2009. *The Encyclopedia of Postitive Psychology 2 Volume Set*. Westsussex : John Wiley & Sons.
- Papalia, D.E., Strens, H. Feldman R.D. 2002. *Adult Development an Aging : Second Edition*. London : McGraw Hill.
- Reiss, Steven. 2008. *The Normal Personality : A New Way of Thinking About People*. New York : Cambridge University Press
- Sanderson, Catherine. 2004. *Health Psychology*. New Jersey : John Wiley and Sons.
- Seaward, B. L. 2009. *Managing Stress : Principles and Strategies for Health and Well-Being*. Sudbury : Jones and Barlett Publishers.
- Sumarsono, Sonny. 2003. *Ekonomi Manajemen Sumberdaya Manusia dan Ketenagakerjaan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Taylor, S. E. 2009. *Health Psychology : Seventh Edition*. New York : McGraw Hill.
- Weiten, Wayne & Lloyd, M.A. 2006. *Psychology Applied To Modern Life : Adjusment in The 21<sup>st</sup> Century*. Belmont : Wadsworth Cengage Learning.
- Whitbourne, S.K. 2000. *Adult Development and Aging Biopsychosocial Perspective*. New Jersey : John Wiley and Sons.
- UNESCO.2010.*United Nations Partnership For Development Framework 2011-2015INDONESIA*.<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001888/188895e.pdf>. Diakses pada bulan Maret 2011