

Outline Journal of Education

Journal homepage: <https://journal.outlinepublisher.com/index.php/OJE>

Research Article

Differences in Rumination Among Unemployed Young Adults in Bekasi City Based on Gender

(Perbedaan Ruminasi pada Dewasa Awal yang Menganggur di Kota Bekasi Ditinjau dari Jenis Kelamin)

Militia Arum Maharani^{1*}, Adi Fahrudin²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Indonesia

*Correspondence: militiamaharani27@student.esaunggul.ac.id

Keyword:

Emerging Adulthood;
Gender;
Rumination;
Unemployment;

Abstract

This study aims to determine the differences in rumination among unemployed emerging adults in Bekasi City based on gender. This study employed a quantitative approach with a comparative research design. The participants consisted of 285 individuals, including 128 males and 157 females, aged 18-29 years, residing in Bekasi City, and currently unemployed while seeking employment or preparing to start a business. Rumination was measured using the Rumination Response Scale (RRS), consisting of 19 valid and reliable items. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test because rumination data in both male and female groups were not normally distributed. The results showed a significant difference in rumination between males and females, with $p = 0.005$ ($p < 0.05$). The female group had a Mean Rank of 147.60, while the male group had a Mean Rank of 139.25, indicating that females had higher levels of rumination than males. An additional analysis using the Kruskal-Wallis test showed no significant difference in rumination based on the length of unemployment, with $p = 0.667$ ($p > 0.05$). Therefore, it can be concluded that there is a difference in rumination among unemployed emerging adults in Bekasi City based on gender, with females demonstrating higher levels of rumination than males.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan dan tuntutan baru dalam kehidupan individu. Pada periode ini, individu mulai menentukan arah pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kehidupan masa depan. Tuntutan untuk mencapai kemandirian, terutama melalui pekerjaan, menjadikan keberhasilan memasuki dunia kerja sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan dewasa awal. Namun, proses tersebut tidak selalu berlangsung secara langsung dan dapat diwarnai oleh ketidakpastian, perubahan, serta kesulitan memperoleh pekerjaan. Kondisi pekerjaan pada

kelompok dewasa muda diketahui berkaitan dengan kesejahteraan dan kesehatan psikologis, sehingga kesulitan memasuki dunia kerja dapat menjadi pengalaman yang signifikan pada fase kehidupan ini (Gagné et al., 2021; Nam et al., 2021).

Pengangguran menjadi salah satu kondisi yang dapat memberikan tantangan bagi individu pada masa dewasa awal. Secara konseptual, seseorang dikategorikan sebagai penganggur apabila tidak bekerja, sedang melakukan upaya untuk memperoleh pekerjaan, serta tersedia untuk mulai bekerja (Organization, 2023). Dengan demikian, pengangguran tidak hanya menunjukkan keadaan tidak memiliki pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan keterlibatan individu dalam proses pencarian kerja dan kesiapan untuk bekerja. Bagi dewasa awal, kondisi tidak bekerja dapat memiliki konsekuensi yang lebih kompleks karena terjadi pada fase ketika individu sedang membangun kemandirian ekonomi, menentukan arah karier, dan membentuk kehidupan yang lebih stabil. Pengalaman belum memperoleh pekerjaan dapat disertai ketidakpastian mengenai masa depan, kekhawatiran ekonomi, tekanan sosial, serta evaluasi terhadap pencapaian diri.

Fenomena pengangguran pada kelompok usia muda juga masih menjadi persoalan ketenagakerjaan di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (Statistik, 2025), hasil Sakernas Agustus 2025 menunjukkan bahwa jumlah penganggur berusia 15–24 tahun mencapai 3.843.567 orang, sedangkan kelompok usia 25–34 tahun mencapai 1.791.256 orang. Rentang usia tersebut beririsan dengan fase dewasa awal yang sedang berada dalam proses memasuki dan menyesuaikan diri dengan dunia kerja. Tingginya jumlah penganggur pada kelompok usia muda menunjukkan bahwa proses transisi menuju dunia kerja tidak selalu berlangsung secara mudah dan dapat menjadi pengalaman yang penuh ketidakpastian bagi individu yang mengalaminya.

Kondisi tidak bekerja tidak hanya memiliki konsekuensi ekonomi, tetapi juga dapat berkaitan dengan respons psikologis individu terhadap pengalaman yang dihadapi. Salah satu respons kognitif yang relevan adalah ruminasi. Ruminasi merupakan bentuk pemikiran negatif berulang yang membuat individu terus berfokus pada pengalaman, emosi, penyebab, maupun konsekuensi negatif tanpa selalu menghasilkan penyelesaian masalah yang efektif (Watkins & Roberts, 2020). Dengan demikian, ruminasi berbeda dari sekadar munculnya pikiran negatif sesaat karena ditandai oleh pola pemrosesan kognitif yang berulang dan relatif menetap.

Dalam pengukurannya, ruminasi dapat dipahami melalui karakteristik seperti *brooding* dan *reflection*. *Brooding* menggambarkan kecenderungan individu mempertahankan perhatian pada perbedaan antara kondisi aktual dan kondisi yang diharapkan, sedangkan *reflection* lebih mengarah pada upaya kognitif untuk memahami pengalaman dan keadaan emosional. Dimensi tersebut juga menjadi bagian penting dalam pengembangan dan pengujian psikometrik instrumen ruminasi (Lei et al., 2017). Dalam konteks pengangguran, kecenderungan tersebut dapat muncul ketika individu terus memikirkan kegagalan memperoleh pekerjaan, kekurangan diri, pengalaman penolakan, pencapaian karier yang belum terpenuhi, maupun ketidakpastian mengenai masa depan.

Ruminasi menjadi semakin relevan ketika dikaji pada dewasa awal yang menganggur karena pekerjaan dan kemandirian merupakan bagian penting dari proses pembentukan kehidupan individu. Ketika harapan mengenai pekerjaan belum tercapai, individu dapat melakukan evaluasi berulang terhadap dirinya dan kondisi yang dialaminya. Pengalaman tidak memperoleh pekerjaan dapat disertai tekanan finansial dan ketidakpastian masa depan, sedangkan pada dewasa muda yang sedang mencari pekerjaan, ruminasi juga menjadi salah satu proses psikologis yang relevan dalam menghadapi pengalaman tersebut (Amin & Ahmed, 2023; Harwinintyas et al., 2025). Dengan demikian, kondisi menganggur pada dewasa awal merupakan konteks yang relevan untuk memahami munculnya ruminasi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ruminasi merupakan proses psikologis yang relevan pada kelompok dewasa awal dalam berbagai konteks. Ruminasi telah dikaji dalam kaitannya dengan kesulitan mengelola pengalaman negatif pada perempuan dewasa muda, perfeksionisme dan depresi pada dewasa awal, intensitas emosi negatif dan strategi regulasi emosi, serta pengalaman penolakan sosial (Geng & Wang, 2023; Grudug & Surjaningrum, 2021; Kozubal et al., 2023; Kusuma & Kurniawan, 2025). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa ruminasi dapat muncul dalam berbagai konteks kehidupan dewasa awal, sehingga karakteristik situasional yang melatarbelakanginya tetap perlu diperhatikan.

Selain konteks kehidupan, jenis kelamin menjadi salah satu karakteristik yang dapat dipertimbangkan dalam memahami perbedaan ruminasi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung melaporkan tingkat ruminasi atau *repetitive negative thinking* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, meskipun besarnya perbedaan maupun pola yang ditemukan dapat bervariasi berdasarkan konteks, populasi, dan metode pengukuran (Ando' et al., 2020; Lilly et al., 2023; Umegaki et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara jenis kelamin dan ruminasi perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik situasi maupun metode penelitian yang digunakan.

Temuan yang lebih baru juga menunjukkan bahwa perbedaan berdasarkan jenis kelamin tidak hanya berkaitan dengan tingkat ruminasi secara keseluruhan, tetapi dapat muncul pada pola subtype ruminasi. Pada perempuan, *brooding* dapat menunjukkan peranan yang lebih menonjol, sedangkan pada laki-laki *reflection* dapat memiliki pola hubungan yang berbeda dengan kondisi psikologis tertentu (Zou et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat berkaitan dengan pola ruminasi, tetapi pengaruhnya tidak selalu seragam pada berbagai bentuk ruminasi maupun kondisi yang dihadapi individu.

Meskipun penelitian mengenai ruminasi berdasarkan jenis kelamin telah berkembang, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengkaji perbedaan ruminasi pada dewasa awal yang sedang menganggur. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji ruminasi dalam kaitannya dengan depresi, regulasi emosi, perfeksionisme, pengalaman penolakan, maupun kondisi psikologis lainnya. Sementara itu, penelitian yang menempatkan pengangguran sebagai konteks spesifik kehidupan dewasa awal dan secara langsung membandingkan ruminasi antara laki-laki dan perempuan masih terbatas. Bahkan, penelitian mengenai dewasa muda yang mencari pekerjaan menunjukkan bahwa ruminasi merupakan aspek yang relevan dalam memahami pengalaman psikologis selama menghadapi proses pencarian kerja, tetapi kajian yang secara khusus membandingkannya berdasarkan jenis kelamin masih terbatas.

Kesenjangan tersebut penting dikaji karena pengalaman menganggur pada fase dewasa awal terjadi bersamaan dengan tuntutan untuk mencapai kemandirian, menentukan arah karier, dan membangun kehidupan yang lebih stabil. Ketika pengalaman tidak memperoleh pekerjaan dipersepsikan sebagai pengalaman negatif, individu dapat meresponsnya melalui pemikiran yang berulang mengenai penyebab kegagalan, kekurangan diri, konsekuensi ekonomi, maupun masa depan. Perbedaan karakteristik dan pengalaman antara laki-laki dan perempuan dapat berkaitan dengan bagaimana individu mempertahankan perhatian terhadap pengalaman negatif tersebut. Oleh karena itu, menguji perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin dalam konteks pengangguran dapat memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai proses psikologis yang terjadi pada dewasa awal.

Kota Bekasi menjadi konteks yang relevan untuk penelitian ini karena merupakan wilayah perkotaan dengan aktivitas ekonomi dan ketenagakerjaan yang tinggi, sementara dewasa awal di wilayah tersebut masih menghadapi proses transisi dari pendidikan menuju dunia kerja. Kondisi belum memperoleh pekerjaan dapat menjadi pengalaman yang berkaitan dengan ketidakpastian karier, kemandirian ekonomi, pencapaian hidup, dan harapan terhadap masa depan. Dengan menempatkan pengangguran sebagai konteks penelitian dan jenis kelamin sebagai dasar perbandingan, penelitian ini berupaya memperluas kajian ruminasi pada kelompok dewasa awal yang menghadapi situasi kehidupan yang spesifik.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris mengenai apakah laki-laki dan perempuan yang berada pada fase dewasa awal dan sedang menganggur menunjukkan tingkat ruminasi yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan ruminasi antara laki-laki dan perempuan pada dewasa awal yang menganggur di Kota Bekasi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai ruminasi dalam konteks dewasa awal dan pengangguran, sekaligus memberikan bukti empiris mengenai perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin pada populasi yang masih relatif terbatas diteliti.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental komparatif. Desain tersebut digunakan untuk menguji perbedaan tingkat ruminasi pada dua kelompok berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan, pada dewasa awal yang berstatus menganggur di Kota Bekasi. Penelitian tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek, melainkan mengukur kondisi psikologis responden sebagaimana adanya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring dengan skala Likert.

Partisipan dan Teknik Sampling. Populasi penelitian adalah individu dewasa awal berusia 18–29 tahun yang berstatus menganggur dan berdomisili di Kota Bekasi. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berusia 18–29 tahun; (2) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; (3) sedang tidak bekerja atau menganggur; (4) berdomisili di Kota Bekasi; dan (5) bersedia menjadi responden penelitian.

Penentuan jumlah minimum sampel dilakukan menggunakan aplikasi G*Power 3.1.9.7 melalui analisis a priori. Perhitungan disesuaikan dengan rancangan penelitian yang membandingkan dua kelompok independen. Parameter yang digunakan adalah effect size sebesar 0,50, tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05, dan statistical power sebesar 0,95. Hasil perhitungan menunjukkan kebutuhan minimum sebanyak 220 responden, yang terdiri atas 110 responden laki-laki dan 110 responden perempuan.

Instrumen Penelitian. Variabel utama dalam penelitian ini adalah ruminasi. Secara konseptual, ruminasi dalam penelitian ini dipahami sebagai kecenderungan individu untuk memusatkan perhatian secara berulang pada perasaan negatif, penyebab masalah, dan konsekuensi dari kondisi yang dialami tanpa mengarahkan perhatian secara adaptif pada penyelesaian masalah. Secara operasional, ruminasi diukur berdasarkan skor total instrumen yang digunakan, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat ruminasi yang lebih tinggi. Pengukuran ruminasi menggunakan *Ruminative Response Scale* (RRS). Instrumen RRS telah digunakan secara luas dalam penelitian ruminasi dan hasil pengujian menunjukkan bahwa pengukurannya dapat digunakan untuk membandingkan konstruk ruminasi berdasarkan gender (Whisman et al., 2020). Penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia yang terdiri atas 20 aitem sebelum pengujian dalam penelitian. Instrumen mencakup aspek *brooding*, *reflection*, dan *depressive-related*, dengan aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Setiap item dinilai menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Hampir Tidak Pernah, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu. Aitem *favorable* diberi skor 1–4, sedangkan aitem *unfavorable* diberi skor secara terbalik. Skor seluruh aitem kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total ruminasi; semakin tinggi skor total, semakin tinggi tingkat ruminasi responden.

Jenis kelamin tidak diposisikan sebagai variabel psikologis yang diukur menggunakan instrumen, tetapi sebagai grouping variable yang digunakan untuk membentuk dua kelompok independen, yaitu laki-laki dan perempuan. Perbedaan tingkat ruminasi selanjutnya dianalisis dengan membandingkan skor ruminasi kedua kelompok tersebut.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen. Validitas instrumen dievaluasi melalui validitas konstruk dengan melihat hubungan antara skor setiap aitem dan skor total menggunakan corrected item-total correlation. Aitem dipertahankan apabila memenuhi kriteria koefisien korelasi $\geq 0,30$. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan IBM SPSS Statistics 27. Instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang memadai apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

Prosedur Pengumpulan Data. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form. Kuesioner diberikan kepada calon responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, responden memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian dan memberikan informed consent sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi. Setelah data terkumpul, dilakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan respons sebelum data dianalisis.

Teknik Analisis Data. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 27. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik skor ruminasi pada kelompok laki-laki dan perempuan melalui nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk menentukan teknik analisis komparatif yang sesuai. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Apabila data memenuhi asumsi normalitas, perbedaan skor ruminasi antara kelompok laki-laki dan perempuan diuji menggunakan Independent Samples t-test. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, digunakan Mann–Whitney U Test sebagai uji nonparametrik untuk dua kelompok independen.

Pengambilan keputusan terhadap hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi sebesar 0,05. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan tingkat ruminasi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, sedangkan nilai $p \geq 0,05$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Skor Ruminasi

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas alat ukur ruminasi dilakukan dengan melihat nilai *corrected item-total correlation*. Aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi $r \geq 0,30$. Berdasarkan hasil uji validitas awal pada alat ukur ruminasi yang terdiri dari 20 aitem, terdapat 1 aitem yang gugur, yaitu aitem 14 dengan nilai *corrected item-total correlation* sebesar 0,228. Setelah aitem tersebut dikeluarkan, dilakukan pengujian kembali terhadap aitem yang tersisa. Hasil pengujian menunjukkan 19 aitem memiliki nilai *corrected item-total correlation* pada rentang 0,345–0,701, sehingga seluruh aitem yang tersisa dinyatakan valid.

Uji reliabilitas alat ukur ruminasi dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas setelah aitem 14 dieliminasi, diperoleh nilai (α) = 0,909. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut, alat ukur ruminasi terdiri dari 19 aitem yang valid dan reliabel serta dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui normalitas distribusi data pada variabel ruminasi berdasarkan jenis kelamin. Uji normalitas dilakukan pada kelompok laki-laki dan perempuan. Berikut merupakan hasil uji normalitas pada variabel ruminasi.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Variabel Ruminasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	<i>Kolmogorov-Smirnov Sig.</i>
Laki-laki	143	< 0,001
Perempuan	177	< 0,001

Pada uji normalitas, data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai $p \geq 0,05$, sedangkan data dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai $p < 0,05$. Berdasarkan Tabel 4.11, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok laki-laki sebesar $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dan pada kelompok perempuan sebesar $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data ruminasi pada kelompok laki-laki dan perempuan tidak berdistribusi normal. Karena data pada kedua kelompok tidak berdistribusi normal, maka pengujian perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin selanjutnya dilakukan menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney U*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney U* untuk mengetahui perbedaan ruminasi antara kelompok laki-laki dan perempuan. Uji *Mann-Whitney U* digunakan karena hasil uji normalitas

menunjukkan bahwa data ruminasi pada kedua kelompok tidak berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil uji hipotesis menggunakan *Mann-Whitney U* pada variabel ruminasi berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2
Hasil Uji Hipotesis Mann-Whitney U Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok	N	Mean Rank
Laki-laki	128	139,25
Perempuan	157	147,60

Tabel 3
Hasil Uji Perbedaan Ruminasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Nilai
Mann-Whitney U	10.347,500
Z	-2,835
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,005

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U*, diperoleh nilai $U = 10.347,500$, $Z = -2,835$, dan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan ruminasi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada dewasa awal yang menganggur di Kota Bekasi. Berdasarkan nilai *Mean Rank*, kelompok perempuan memiliki nilai sebesar 147,60, sedangkan kelompok laki-laki sebesar 139,25, sehingga kelompok perempuan menunjukkan peringkat skor ruminasi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Analisis Tambahan

Analisis Tambahan Berdasarkan Usia

Selain menganalisis perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin sebagai analisis utama, penelitian ini juga melakukan analisis tambahan berdasarkan karakteristik demografis responden. Salah satu karakteristik yang dianalisis adalah usia. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan ruminasi pada dewasa awal yang menganggur di Kota Bekasi berdasarkan kelompok usia. Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18–29 tahun yang kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori dengan interval empat tahun, yaitu 18–21 tahun, 22–25 tahun, dan 26–29 tahun. Perbedaan ruminasi antar kelompok usia dianalisis menggunakan uji *Kruskal-Wallis*.

Tabel 4
Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Usia

Kelompok Usia	N	Mean Rank
18-21 Tahun	100	146,12
22-25 Tahun	108	153,28
26-29 Tahun	77	124,53
Total	285	

Tabel 5
Hasil Uji Statistik Berdasarkan Usia

Statistik	Nilai
<i>Kruskal-Wallis H</i>	5,824
df	2
Sig.	0,054

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai *Kruskal-Wallis H* sebesar 5,824 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 2 dan nilai signifikansi sebesar 0,054 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan ruminasi yang signifikan berdasarkan kelompok usia pada dewasa awal yang menganggur di Kota

Bekasi. Berdasarkan nilai *Mean Rank*, kelompok usia 18–21 tahun memperoleh nilai sebesar 146,12, kelompok usia 22–25 tahun sebesar 153,28, sedangkan kelompok usia 26–29 tahun memperoleh nilai sebesar 124,53. Dengan demikian, kelompok usia 22-25 tahun memiliki *Mean Rank* ruminasi paling tinggi dibandingkan kelompok usia 18–21 tahun dan 26-29 tahun.

Analisis Tambahan Berdasarkan Aktivitas Saat Ini

Analisis tambahan selanjutnya dilakukan berdasarkan aktivitas terkait pekerjaan saat ini. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan ruminasi pada dewasa awal yang menganggur di Kota Bekasi berdasarkan aktivitas yang dilakukan dalam kaitannya dengan pekerjaan. Aktivitas responden dibedakan menjadi sedang mempersiapkan atau merintis usaha, sedang mencari pekerjaan, serta sedang mencari pekerjaan sekaligus mempersiapkan usaha. Perbedaan ruminasi antar kelompok dianalisis menggunakan uji *Kruskal-Wallis*.

Tabel 6
Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Aktivitas Saat Ini

Aktivitas Saat Ini	N	Mean Rank
Sedang mempersiapkan atau merintis usaha	36	137,53
Sedang mencari pekerjaan	197	147,12
Sedang mencari pekerjaan sekaligus mempersiapkan usaha	52	131,19
Total		285

Tabel 7
Hasil Uji Statistik Berdasarkan Aktivitas Saat Ini

Statistik	Nilai
<i>Kruskal-Wallis H</i>	1,757
df	2
Sig.	0,415

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai *Kruskal-Wallis H* sebesar 6,351 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 2 dan nilai signifikansi sebesar 0,415 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan ruminasi yang tidak signifikan berdasarkan aktivitas terkait pekerjaan saat ini pada dewasa awal yang menganggur di Kota Bekasi. Berdasarkan nilai *Mean Rank*, kelompok yang sedang mencari pekerjaan memiliki nilai tertinggi, yaitu 147,12, diikuti oleh kelompok yang sedang mempersiapkan atau merintis usaha sebesar 137,53, sedangkan kelompok yang sedang mencari pekerjaan sekaligus mempersiapkan usaha memiliki nilai *Mean Rank* paling rendah, yaitu 131,19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan ruminasi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada dewasa awal yang menganggur di Kota Bekasi. Hasil uji hipotesis menggunakan Mann-Whitney U menunjukkan nilai U sebesar 10.347,500, Z sebesar -2,835, dan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti terdapat perbedaan ruminasi antara dewasa awal laki-laki dan perempuan yang menganggur di Kota Bekasi. Berdasarkan nilai *Mean Rank*, kelompok laki-laki memperoleh nilai sebesar 139,25, sedangkan kelompok perempuan memperoleh nilai sebesar 147,60. Dengan demikian, kelompok perempuan menunjukkan peringkat skor ruminasi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada penelitian ini, perempuan dewasa awal yang menganggur memiliki kecenderungan ruminasi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini memberikan gambaran mengenai adanya perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin pada dewasa awal yang menganggur di Kota Bekasi. Namun, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian. Penelitian ini menggunakan pengumpulan data secara daring melalui Google Form sehingga peneliti memiliki keterbatasan dalam mengontrol proses pengisian kuesioner oleh responden. Selain itu, penggunaan alat ukur berbasis self-report memungkinkan adanya bias dalam memberikan jawaban karena respons yang diberikan bergantung pada persepsi dan kondisi responden.

ketika mengisi kuesioner. Keterbatasan berikutnya berkaitan dengan karakteristik sampel penelitian. Penelitian ini hanya melibatkan dewasa awal berusia 18–29 tahun yang sedang tidak bekerja dan berdomisili di Kota Bekasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan karakteristik populasi tersebut dan belum dapat digeneralisasikan secara langsung pada kelompok dewasa awal dengan karakteristik atau wilayah yang berbeda. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji perbedaan ruminasi berdasarkan jenis kelamin sehingga belum dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor lain yang mungkin berkaitan dengan ruminasi pada dewasa awal yang menganggur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, R., & Ahmed, S. (2023). Financial strain, future uncertainty, and mental health outcomes among unemployed youth. *Journal of Economic Psychology*, 94, 102580.
- Ando', A., Giromini, L., Ales, F., & Zennaro, A. (2020). A multimethod assessment to study the relationship between rumination and gender differences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 740–750. <https://doi.org/10.1111/sjop.12666>
- Gagné, T., Schoon, I., & Sacker, A. (2021). Trends in young adults' mental distress and its association with employment: Evidence from the Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1993-2019. *Preventive Medicine*, 150, 106691. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106691>
- Geng, Y., & Wang, Y. (2023). Social rejection and rumination: How repetitive negative thinking impairs problem-solving abilities. *Personality and Individual Differences*, 202, 111950.
- Grudug, P. D. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 629–637. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26798>
- Harwiningtyas, A. N., Yuniarti, K. W., & Trismiati. (2025). Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for managing rumination in job-seeking young adults with depression: A single-case study. *Psychological Research and Intervention*, 7(2), 73–88. <https://doi.org/10.21831/pri.v7i2.81799>
- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopalan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, 14, 1218694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
- Kusuma, M. A. T. A., & Kurniawan, A. (2025). Rumination-focused cognitive behavioral therapy pada perempuan dewasa muda dengan perilaku ruminasi: Studi kasus deskriptif. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 39–50. <https://doi.org/10.33508/exp.v13i1.7400>
- Lei, X., Zhong, M., Liu, Y., Xi, C., Ling, Y., Zhu, X., Yao, S., & Yi, J. (2017). Psychometric properties of the 10-item ruminative response scale in Chinese university students. *BMC Psychiatry*, 17, 152. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1318-y>
- Lilly, K. J., Howard, C., Zubielevitch, E., & Sibley, C. G. (2023). Thinking twice: examining gender differences in repetitive negative thinking across the adult lifespan. *Frontiers in Psychology*, 14, 1239112. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239112>
- Nam, G. E., Eum, M.-J., Huh, Y., Jung, J. H., & Choi, M.-J. (2021). The Association Between Employment Status and Mental Health in Young Adults: A Nationwide Population-Based Study in Korea. *Journal of Affective Disorders*, 295, 1184–1189. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.100>
- Organization, I. L. (2023). *Resolution concerning statistics of work, employment and labour underutilization (including amendments)*. International Labour Organization.
- Statistik, B. P. (2025). *Tingkat pengangguran terbuka*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Umegaki, Y., Yoshinaga, N., & Kobori, O. (2024). Examination of cross-national and gender differences in rumination and its association with depression: A cross-sectional comparison between residents of the United Kingdom and Japan. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12547>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Whisman, M. A., Miranda, R., Fresco, D. M., Heimberg, R. G., Jeglic, E. L., & Weinstock, L. M. (2020). Measurement Invariance of the Ruminative Responses Scale Across Gender. *Assessment*, 27(3), 508–517. <https://doi.org/10.1177/1073191118774131>
- Zou, M., Liu, B., Ji, J., Ren, L., He, Y., Wei, H., Yin, M., Hu, H., Liu, X., Wu, S., Wang, H., & Wang, X. (2025). Gender difference in rumination subtypes connecting to depression. *Archives of Women's Mental Health*, 28(5), 1143–1150. <https://doi.org/10.1007/s00737-025-01569-y>