

Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus

Muhammad Ferdyansyah, Ulfa Masfufah*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, ulfa.masfufah.fpsi@um.ac.id

Abstract

Middle adulthood or what is also called middle age in chronological terminology, which generally ranges from 40-60 years of age. The purpose of this study was to determine the development of the author's parents in the middle adulthood phase from the physical, cognitive, socio-emotional aspects, the concept of wisdom as well as self-reflection for researchers and readers. The method used in this study is observation and interviews. This research is a qualitative descriptive research. After conducting the research, data were obtained in the form of changes in physical, cognitive, socio-emotional, and the concept of wisdom in the middle adulthood phase. There are many factors that affect the growth and development of a person. Internal and external factors in a person's development are interrelated and cannot be separated

Keywords: middle adulthood, physical, cognitive, socio-emotional

Abstrak

Masa dewasa madya atau yang disebut juga usia setengah baya dalam usia kronologis yaitu antara usia 40 - 60 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perkembangan orangtua pada fase dewasa madya dari aspek fisik, kognitif, sosioemosi, dan konsep kearifan menurut subjek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian, diperoleh data berupa terjadi perubahan fisik, kognitif, sosioemosional, dan konsep kearifan pada fase dewasa madya. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang seseorang. Faktor internal dan eksternal dalam perkembangan seseorang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.

Kata kunci: dewasa madya, fisik, kognitif, sosioemosional

1. Pendahuluan

Masa dewasa menengah (madya) sering disebut juga paruh baya. Menurut Hurlock (1996), usia rata-rata bervariasi antara 40 dan 60 tahun. Masa dewasa madya adalah masa hidup yang panjang. Di usia paruh baya, individu beradaptasi secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial. Kebanyakan orang telah mampu mendefinisikan masalah mereka dengan cukup baik untuk menjadi stabil dan dewasa secara emosional. Dalam studi longitudinal di California, usia 34-50 tahun adalah kelompok usia yang paling sehat, paling tenang, paling bisa mengendalikan diri, dan juga paling bertanggung jawab (Hurlock, 1999).

Banyak perubahan pada masa dewasa madya, diantaranya perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional. Perubahan-perubahan tersebut dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan. Agar tidak mudah terkena penyakit di masa dewasa menengah, gaya hidup yang sehat harus dimulai sejak dini. Pada masa dewasa menengah, tanda-tanda perubahan yang tampak jelas yaitu perubahan penampilan fisik. Dimana pada usia ini tanda-tanda penuaan mulai terlihat, karena tanda-tanda penuaan ini terjadi pada rentang usia 40 - 50 tahun. Menurut Simanjutak (2009), tanda penuaan terlihat pada mulai mngendurnya kulit yang disertai dengan kerutan hal ini disebabkan karena hilangnya lemak dan kolagen yang terletak di bawah jaringan kulit. Selain itu rambut yang menjadi lebih tipis dan dan pigmen warnanya mulai memudar. Selain

itu, melihat dan mendengar juga merupakan dua perubahan yang paling tampak dalam masa dewasa tengah dan menjadi problem yang disampaikan oleh orang-orang dewasa maya. Daya penglihatan mata dan pendengaran telinga mengalami penurunan paling tajam antara usia 40 – 59 tahun (Tiara & Qudsyi, 2018).

Pada masa ini seseorang juga akan mengalami penyusutan tinggi badan dan bertambahnya berat badan. Kehilangan massa kekuatan otot sering disebut sebagai sarcopenia, dimana orang pada usia 50 tahun ke atas akan kehilangan massa ototnya bisa mencapai 1%- 2% pertahunnya. Pada usia dewasa madya ini juga terjadi penurunan fungsi sendi karena fungsi puncak sendi terjadi pada usia dua puluhan, penurunan ini mengakibatkan sendi individu menjadi kaku dan lebih sulit untuk digerakkan. Pengeroposan tulang dapat menyebabkan osteoporosis (Telaumbanua & Tobing, 2022).

Pada usia dewasa madya ini, umumnya tekanan darah dan kadar kolesterol akan meningkat. Keduanya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keturunan, jenis kelamin, pola makan yang tidak teratur dengan makanan yang dikonsumsi juga kurang sehat dan lain sebagainya. Meningkatnya tekanan darah pada wanita dewasa madya juga dipengaruhi oleh menopause. Pada saat menopause, wanita mengalami perubahan hormon. Menurunnya hormon esterogen dan meningkatnya hormon kortisol mengakibatkan tekanan darah meningkat (Tiara & Qudsyi, 2018).

Berbagai Kemunduran khususnya pada dimensi ingatan terjadi pada usia paruh baya. Defisit memori jangka panjang lebih besar daripada memori jangka pendek. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk meminimalisir kemunduran ingatan adalah proses seperti pengorganisasian dan citra. Selain itu kesehatan yang buruk dan sikap negatif juga dikaitkan dengan kehilangan ingatan (Santrock, 2020).

Di usia paruh baya, dunia sosial dan pribadi individu berkembang dan menjadi lebih kompleks dari sebelumnya. Sebagai orang dewasa, seseorang mengambil peran yang lebih besar dalam hidup. Pola sosial dan perilaku orang dewasa berbeda dari orang yang lebih muda karena peran yang dijalankan juga peristiwa kehidupan. Umumnya orang dewasa sudah mampu menjalin interaksi dengan baik dengan banyak orang, selain interaksi yang baik dewasa madya juga mampu membangun hubungan yang intim. Usia dewasa madya yang tidak berhasil menjalin hubungan dekat dengan orang lain akan merasa terisolasi. Menurut Erikson (1989), menjalin hubungan dekat merupakan tantangan besar bagi orang yang memasuki masa dewasa. Hal ini dijelaskan dengan hasil penelitian oleh (Putri dkk, 2021) yang menunjukkan bahwa hubungan intim memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang. Selama transisi ke masa dewasa menengah, individu harus terlibat dalam kegiatan yang berarti untuk mengisi waktu luang mereka. Kegiatan ini sebagai upaya mempersiapkan masa pensiun yang akan segera mereka alami. Jika selama periode ini seseorang menemukan kegembiraannya di luar pekerjaan, maka di masa depan dia tidak lagi takut akan nyawanya.

Generativitas adalah tahap ketujuh dari perkembangan psikososial yang dilalui orang di masa dewasa menengah. Ciri utamanya adalah perhatian pada apa yang dihasilkan (generasi, produk, ide, dll). Serta membentuk dan menetapkan pedoman bagi generasi mendatang. Mendorong nilai-nilai ini berguna untuk memperkaya aspek psikoseksual dan psikososial individu (Alisyahbana, 2020). Apa yang disebut Erikson (1989) sebagai generativitas pada dewasa madya adalah perhatian untuk bimbingan dan persiapan generasi mendatang. Hal ini

merupakan bagian dari pengasuhan. Pengasuhan ini dicapai melalui pengasuhan anak, pengajaran, keteladanan dan pengawasan.

Labouvie (2007), mengungkapkan bahwa kearifan merupakan gabungan/perpaduan dari dua pengetahuan dasar yakni logos (objektifitas, analisis, rasional) dan mythos (subjektifitas, emosi, pengalaman), sedangkan Winkelmann (2006), mendefinisikannya sebagai kebahagiaan. Hal tersebut dapat dicapai dengan memiliki harga diri, kontrol yang baik terhadap diri sendiri, optimisme pada kehidupannya, serta pemahaman tentang tujuan hidup yang ingin dicapai. Amir & Miller (2011) menekankan bahwa memahami makna dan tujuan hidup dan neurotisme berkaitan dengan kehidupan beragama. Salah satu kegiatan keagamaan ibu-ibu usia 50-an dan 60-an di masyarakat adalah majlis taklim yang melibatkan transmisi ilmu (agama).

2. Metode

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Observasi adalah proses pemerolehan data informasi dari tangan pertama, dengan cara melakukan pengamatan, sedangkan wawancara merupakan percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber (interviewee) dan pewawancara (interviewer). Observasi dilakukan berdasarkan pengamatan sehari-hari di rumah. Wawancara dilakukan pada tanggal 11 Desember 2021 di kediamannya dengan mengajukan beberapa pertanyaan tentang perubahan fisik, perkembangan kognitif, sosioemosional, dan konsep kearifan yang dialami oleh interviewee pada saat usia memasuki masa dewasa madya. Jenis Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan suatu masalah yang terjadi. Subjek penelitian ini adalah individu dewasa madya yaitu subjek 1 dan subjek 2.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada dua subjek dalam perkembangan fisik, kognitif, sosioemosi serta konsep kearifan, pada usia dewasa madya ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Perubahan Fisik Subjek

Subyek 1	Subyek 2
Kulit mulai mengendur	Kulit mulai mengendur
Penglihatan mengalami penurunan	Penglihatan mengalami penurunan
Pendengaran masih normal	Pendengaran mengalami penurunan
Tinggi badan mulai menyusut	Tinggi badan mulai menyusut
Berat badan bertambah	Berat badan bertambah
Tekanan darah dan kolesterol normal	Tekanan darah dan kolesterol meningkat
Kinerja otot dan sendi menurun	Kinerja otot dan sendi menurun

Berdasarkan hasil diatas perubahan fisik yang dialami oleh subjek 1 dan subjek 2 hampir sama. Pada bagian kulit subjek 1 dan 2 engalami pengenduran akibat faktor usia yang sudah memasuki masa dewasa madya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang disampaikan oleh Simanjutak (2009), yang menyatakan bahwa pada masa dewasa menengah, kulit mulai mengendur dan berkerut karena kehilangan lemak dan kolagen yang terletak di bawah jaringan kulit. Seseorang akan tampak bercak penuaan apabila terjadi pigmentasi pada daerah kulit tertentu, khususnya di kulit yang sering terpapar sinar matahari seperti tangan dan wajah.

Pada bagian penglihatan subjek juga mengalami penurunan. Secara khusus pada usia ini seseorang akan kesulitan untuk memandang objek-objek dalam jarak dekat. Masalah visual yang dipengaruhi oleh umur diantaranya, yaitu masalah penglihatan jarak dekat, *dynamic vision* (membaca tanda- tanda yang bergerak), sensitivitas terhadap cahaya karena perubahan pupil mata, visual search (seperti, menemukan tanda), kecepatan pemrosesan informasi visual, ketajaman indra pengelihatan, presbiopi atau rabun dekat, dan miopi atau rabun jauh. Berkurangnya kemampuan mata ini juga dipengaruhi oleh suplai darah yang berkurang pada mata.

Pada bagian pendengaran, subjek 1 mengungkapkan tidak ada gejala penurunan. Namun, subjek 2 justru mengungkapkan bahwa fungsi pendengarannya mulai menurun. Subjek 2 sering tidak dengar ketika dipanggil dengan suara yang pelan. Penurunan dari pendengaran pertama terjadi biasanya menyangkut sensitivitas terhadap nada tinggi. Meskipun terjadi penurunan seperti ini namun untuk nada rendah tidak terlalu mengalami penurunan di masa dewasa madya. Pada pria biasanya lebih cepat mengalami penurunan pendengaran daripada wanita hal ini dipengaruhi karena faktor lingkungan yang sering dihadapi. Hal ini dihubungkan dengan intensitas aktivitas yang dilakukan oleh pria, kebisingan di tempat kerja menjadi salah satu pemicunya. Namun, gangguan pendengaran dini akibat kebisingan di tempat kerja dapat dicegah dengan menggunakan pelindung telinga (Setiati, 2014).

Pada bagian tinggi badan, kedua subjek juga mengalami penyusutan. Namun pada bagian berat badan, kedua subjek mengalami peningkatan. Hal tersebut terjadi karena pada masa ini seseorang akan mengalami penyusutan tinggi badan dan bertambahnya berat badan. Menurut Royden dan Roodin (2009), rata-rata tinggi pria pada usia 30- 50 tahun akan menyusut $\frac{1}{2}$ inci dan pada usia 50-70 tahun akan menyusut sekitar $\frac{1}{4}$ inci. Sedangkan tinggi tubuh wanita akan menyusut sekitar 2 inci dikisaran usia 25- 75 tahun. Perubahan yang terjadi pada penyusutan tinggi badan ini memiliki variasi pada setiap individu dan penyusutan tinggi badan ini terjadi juga berkaitan dengan menyusutnya tulang pada vertebrata.

Perubahan pada berat badan pada masa dewasa madya yaitu terjadi kenaikan berat badan, sebelum membahas hal tersebut kita perlu tahu bahwa rata- rata jumlah lemak tubuh di usia remaja adalah sekitar 10% dari berat tubuh namun pada usia paruh baya jumlah lemak meningkat hingga 20%. Dalam sebuah survey yaitu Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit tahun 2006 terdapat 29% orang dewasa Amerika Serikat berusia 40-59 tahun dianggap mengidap obesitas. Kegemukan meningkatkan peluang individu untuk menderita sejumlah penyakit, salah satu contohnya adalah hipertensi dan gangguan pencernaan. Sebuah studi berskala-besar menemukan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas meningkatkan risiko meninggal lebih cepat (Sudargo, et al, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara, subjek 1 mengungkapkan bahwa tekanan darah dan kolesterolnya masih tergolong normal, sedangkan subjek 2 mengaku mengalami peningkatan pada tekanan darah dan kolesterol. Berdasarkan hasil observasi ditemukan juga bahwa subjek 2 sering mengalami kesemutan di beberapa bagian tubuh seperti tangan dan kaki. Semua perilaku yang terkait dengan stress juga faktor tersebut berkaitan dengan berkembangnya penyakit kardiovaskular. Aktivitas fisik di usia paruh baya bisa membantu seseorang menjadi lebih banyak bergerak di usia lanjutnya dan membantu menangkis kematian secara cepat. Jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik ditambah mereka juga merokok bisa mengakibatkan penyakit jantung juga yang lainnya.

Kinerja otot dan sendi kedua subjek juga mengalami penurunan. Penulis sering mengamati kedua subjek mengeluh cepat capek jika melakukan kegiatan sehari-hari yang lumayan berat. Hal ini terjadi karena individu pada usia 50 tahun ke atas akan kehilangan massa ototnya bisa mencapai 1%- 2% pertahunya. Kehilangan kekuatan secara khusus terjadi dibagian punggung dan kaki sehingga tak jarang kita sering mendengar orang usia dewasa madya mulai mengeluh jika punggung dan kakinya sakit bila melakukan aktifitas terlalu lama. Sarcopenia ini bisa dikurangi dengan memperbanyak latihan.

Pada usia dewasa madya ini terjadi penurunan fungsi sendi karena fungsi puncak sendi terjadi pada usia dua puluhan, penurunan ini mengakibatkan sendi individu menjadi kaku dan lebih sulit untuk digerakkan. Penurunan pada masa dewasa madya tidak hanya terjadi pada kekuatan dan sendi, tulang pun ikut mengalami penurunan. Penurunan tulang terjadi karena kepadatan tulang berkurang secara progresif. Meskipun penurunan yang terjadi pada tulang ini secara lambat, namun ketika sudah usia lima puluhan akan mengalami peningkatan dalm penurunan tulang. Wanita akan lebih cepat kehilangan kepadatan tulangnya dua kali lebih cepat dibandingkan pria.

Pengeroposan tulang dapat menyebabkan osteoporosis (Mardianto & Pratiwi, 2009). Merokok, penggunaan alkohol, dan pola makan yang tidak sehat pada usia dewasa awal cenderung mempercepat pengeroposan tulang. Namun, hal ini dapat diperlambat dengan latihan aerobik, latihan ketahanan dengan beban, peningkatan asupan kalsium dan juga vitamin C. Sendi juga dapat menjadi lebih kaku, sehingga diperlukan latihan yang dapat memperkuat otot untuk menopang sendi dapat meningkatkan fungsi sendi.

Tabel 2. Perkembangan Kognitif Subjek

Subyek 1	Subyek 2
Daya ingat sedikit menurun	Daya ingat menurun drastis

Dari data diatas, kedua subjek mengalami penurunan daya ingat pada masa dewasa madya. Namun, penurunan daya ingat yang dialami oleh subjek 2 lebih drastis daripada subjek 1. Hal tersebut dapat terjadi karena buruknya kesehatan dan sikap-sikap yang negatif berkaitan dengan kemunduran daya ingat. Proses penuaan memang menjadi salah satu penyebab paling umum dari kehilangan memori atau biasa disebut kepikunan, yang berdampak pada kemunduran fungsi otak. Ini biasanya hanya menyebabkan gangguan memori

ringan. Namun, jika kepikunan yang ada cukup parah, kondisi tersebut harus dicurigai sebagai demensia (Angraini, 2010).

Tabel 3. Perkembangan Sosioemosional Subjek

Subyek 1	Subyek 2
Sedikit tempramen	Sedikit tempramen
Aktif bersosialisasi	Aktif bersosialisasi

Berdasarkan informasi yang diperoleh di atas, perkembangan sosial-emosional kedua subjek cenderung sama. Kedua subjek sama-sama aktif secara emosional spiritual dan sosial. Karena di usia paruh baya, dunia sosial dan pribadi individu berkembang dan menjadi semakin kompleks. Sebagai orang dewasa, seseorang mengambil peran yang lebih besar dalam hidup. Pola dan perilaku sosial orang dewasa berbeda dari orang yang lebih muda dalam banyak hal. Perbedaan ini bukan karena perubahan fisik dan kognitif yang berkaitan dengan usia, melainkan karena peristiwa kehidupan keluarga dan pekerjaan. Selama ini, orang-orang sangat sibuk dengan kehidupan profesional, perkawinan dan keluarga.

Hurlock (2005) dan Old (2001) menjelaskan bahwa peran minat religius adalah menjaga stabilitas psikologis sebagai bagian dari penurunan aktivitas dan prestasi sosial, dan agama dipandang sebagai mekanisme koping emosional yang efektif untuk mengurangi stres dan ketidakbahagiaan. Menurut Papalia dan Old (2001), kondisi ini merupakan adaptasi radikal terhadap perubahan peran dan gaya hidup pada usia paruh baya akhir, terutama ketika melibatkan berbagai perubahan fisik serta beberapa perubahan yang harus dilakukan di rumah, pekerjaan, dan aspek sosial lainnya. hidup seseorang yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental pada tahap ini.

Tabel 4. Konsep Kearifan

Subyek 1	Subyek 2
Mampu menyelesaikan masalah	Mampu menyelesaikan masalah
Religius	Religius

Dari data yang diperoleh diatas, konsep kearifan yang dialami kedua subjek cenderung sama. Kedua subjek mampu menyelesaikan masalah yang dialami pada kehidupannya. Kedua subjek juga mulai mendekati diri bidang ilmu keagamaan. Subjek 1 juga aktif dalam mengikuti kegiatan salah satu majelis taklim.

Hal ini terjadi karena dalam majlis taklim terdapat nilai-nilai keagamaan yang merupakan bagian terpenting dari agama. Menurut Nur Choliz Madjid (dalam Saifudin, 2008) nilai-nilai keagamaan dibagi menjadi dua, yaitu: nilai-nilai keagamaan yang bersifat ketuhanan dan nilai-nilai agama yang mengandung sifat kemanusiaan. Penanaman rasa takwa kepada Allah, mengingat dan mempersiapkan kematian merupakan hal-hal yang berkaitan dengan unsur ketuhanan sedangkan nilai kemanusiaan lebih menekankan pada memperlakukan hubungan antar sesama.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dewasa madya yaitu masa dimana seorang individu sudah mulai menunjukkan tanda-tanda penurunan kapasitas khususnya pada domain fisik. Penurunan ini dapat dipersiapkan misalnya dengan berolahraga dan mengatur pola makan, secara psikis usia dewasa madya juga harus menjaga kesehatan mental agar perubahan yang terjadi dimaknai dengan positif, selain penurunan fisik usia dewasa madya identik dengan konsep kearifan, seiring bertambahnya pengalaman hidup. Selain itu usia dewasa madya juga harus membangun hubungan yang baik dengan orang terdekat agar saat memasuki masa dewasa menengah tidak mengalami kesepian.

Daftar Rujukan

- Angraini, Z. N. (2010). Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Dewasa Madya (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Alisyahbana, T. (2020). *Manusia dalam Pandangan Psikologi*. Deepublish.
- Erikson, E. H. (1989). *Identitas Diri dan Siklus Hidup Manusia*: Bunga Rampai Jakarta: PT.Gramedia.
- Hurlock, B.E (2005). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Istiwidayanti dan Soejarwo, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B., & Perkembangan, P. (1999). *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Surabaya: Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Mardianto, I., & Pratiwi, D. (2008). Sistem deteksi penyakit pengeroposan tulang dengan metode jaringan syaraf tiruan backpropagation dan representasi ciri dalam ruang eigen. *CommIT (Communication and Information Technology) Journal*, 2(1), 69-80.
- Putri, M. N., Putra, F., & Usman, C. I. (2021). Ketercapaian Tugas Perkembangan Masyarakat Pada Masa Dewasa Akhir di Kelurahan Duri Timur Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6326-6331.
- Santrock, J.W. (2020). *A Tropical Approach to Life Span Development*. McGraw-Hill Educatin: New York
- Saifudin. 2008. Pendidikan Majelis Ta'lim sebagai Upaya Mempertahankan Nilai- Nilai Keagamaan; (Studi di Majelis Ta'lim Raudhatut Thalibin Dusun Tempuran Kecamatan Singorojo Kabupaten Kendal). Skripsi. Fakultas Tarbiyah. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang
- Setiati, S. (2014). Geriatric medicine, sarkopenia, frailty, dan kualitas hidup pasien usia lanjut: tantangan masa depan pendidikan, penelitian dan pelayanan kedokteran di Indonesia. *eJournal Kedokteran Indonesia*.
- Simanjuntak, J. M. (2009). Teori Psikososial Erik Erikson Dan Aplikasinya Bagi Pembinaan Orang Dewasa Tengah Baya Di Gereja. *Jurnal Kharis Edisi III*, 2009.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). Pola makan dan obesitas. UGM press.
- Telaumbanua, R. A., & Tobing, A. N. L. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Tengah di Puskesmas Medan Helvetia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 4415-4428.
- Tiara, M., & Qudsyi, H. (2018). Citra tubuh dan kepuasan pernikahan istri pada usia dewasa tengah. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 1(2), 76-85.
- Winkelmann, R (2006). Unemployment, Social Capital, and Subjective Well-Being.