Asian Journal of
Islamic Studies and Da'wah

e-ISSN : 3025-4493
p-ISSN : 3025-5252

Index : Harvard, Boston, Sydney University, Dimensions, Lens, Scilit, Semantic, Google, etc

https://doi.org/10.58578/AJISD.v4i1.9022

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENGANGGURAN TERDIDIK DITINJAU DARI JENIS KELAMIN, USIA, STATUS PERNIKAHAN, DAN TINGKAT PENDIDIKAN DI KOTA PADANG

Psychological Well-Being Among Educated Unemployed Individuals by Gender, Age, Marital Status, and Educational Attainment in Padang City

Alhuda Hasdi & Nurmina
Universitas Negeri Padang
alhudahasdi4@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 22, 2025	Jan 14, 2026	Jan 26, 2026	Jan 31, 2026

Abstract

Although the phenomenon of educated unemployment has serious psychological implications, empirical studies on the level of psychological well-being in this group viewed from demographic characteristics remain limited. This study aimed to describe psychological well-being among educated unemployed individuals in Padang City based on gender, age, marital status, and education level. A quantitative approach with a descriptive design was employed, involving 103 educated unemployed individuals selected using purposive sampling. Data were collected using a Psychological Well-Being scale and analyzed with descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way ANOVA. The results showed that, overall, the psychological well-being of educated unemployed individuals in Padang City was at a moderate level. There was a difference in psychological well-being based on gender, with women having higher

AJISD Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

psychological well-being than men. In addition, there were differences in psychological well-being based on marital status and education level, indicating that educated unemployed individuals who were unmarried and those with lower levels of education had higher psychological well-being, whereas age did not show a significant difference. These findings enrich the literature on psychological well-being among the educated unemployed and provide an empirical basis for designing psychosocial intervention programs that are more sensitive to demographic characteristics.

Keywords: Psychological Well-Being; Educated Unemployed; Gender; Age; Marital Status and Education Level

Abstrak: Meskipun fenomena pengangguran terdidik memiliki implikasi psikologis yang serius, kajian empiris mengenai tingkat *psychological well-being* pada kelompok ini ditinjau dari karakteristik demografis masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada pengangguran terdidik di Kota Padang berdasarkan jenis kelamin, usia, status pernikahan, dan tingkat pendidikan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, melibatkan 103 orang pengangguran terdidik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Psychological Well-Being* dan dianalisis dengan statistik deskriptif serta uji *Independent Samples t-test* dan *One Way ANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat *psychological well-being* pengangguran terdidik di Kota Padang berada pada kategori sedang. Terdapat perbedaan *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin, di mana perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, terdapat perbedaan *psychological well-being* berdasarkan status pernikahan dan tingkat pendidikan, dengan temuan bahwa pengangguran terdidik yang belum menikah serta individu dengan tingkat pendidikan lebih rendah memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi, sedangkan usia tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini memperkaya kajian tentang *psychological well-being* pada pengangguran terdidik dan memberikan dasar empiris bagi penyusunan program intervensi psikososial yang lebih sensitif terhadap karakteristik demografis.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*; Pengangguran Terdidik; Jenis Kelamin; Usia; Status Pernikahan dan Tingkat Pendidikan

PENDAHULUAN

Psychological well-being merupakan konsep penting dalam psikologi yang menggambarkan kondisi mental dan emosional individu secara positif, mencakup penerimaan diri, hubungan interpersonal yang sehat, tujuan hidup yang jelas, serta kemampuan untuk mengelola tantangan kehidupan secara adaptif. Ryff (1989) menjelaskan bahwa psychological well-being tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan sejauh mana individu mampu mengaktualisasikan potensi dirinya melalui otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan makna hidup.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psychological well-being dipengaruhi oleh beragam faktor demografis dan sosial. Amawidyati dan Utami (dalam Sari & Moinalisa, 2021) mengidentifikasi usia, jenis kelamin, status sosial, tingkat pendidikan, dan dukungan sosial sebagai faktor-faktor yang berperan dalam membentuk respons individu terhadap peristiwa kehidupan. Faktor-faktor tersebut menentukan bagaimana individu memaknai pengalaman hidup yang bersifat menekan, termasuk kondisi pengangguran.

Pengangguran merupakan salah satu permasalahan sosial yang memiliki dampak luas, tidak hanya pada aspek ekonomi tetapi juga pada kesejahteraan psikologis individu. Soleh (2017) menyebutkan bahwa pengangguran dapat disebabkan oleh rendahnya daya saing tenaga kerja, ketidaksesuaian keterampilan dengan kebutuhan pasar kerja, serta lemahnya sistem hubungan industrial. Kondisi ini sering kali memicu tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, perasaan tidak berharga, dan hilangnya rasa produktivitas dalam diri individu yang mengalaminya.

Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa Kota Padang termasuk daerah dengan tingkat pengangguran tertinggi di Provinsi Sumatera Barat. Pada tahun 2022, tingkat pengangguran di Kota Padang mencapai 5,94%, dengan fenomena pengangguran terdidik yang masih menonjol. Meskipun tingkat pendidikan masyarakat terus meningkat, banyak lulusan pendidikan tinggi yang belum mampu memperoleh pekerjaan sesuai dengan kualifikasi akademiknya.

Rahmania dan Tria Wulandari (2018) mencatat bahwa pengangguran terdidik di Kota Padang mengalami fluktuasi signifikan, dengan peningkatan tajam pada beberapa periode tertentu. Pengangguran terdidik merujuk pada individu lulusan perguruan tinggi atau diploma yang belum memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikannya (Fitri & Junaidi, 2016). Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar karena adanya kesenjangan antara harapan dan realitas dunia kerja.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengangguran, khususnya pada individu terdidik, memiliki dampak jangka panjang terhadap psychological well-being. Mustert, Daly, dan Delaney (2018) menemukan bahwa pengangguran berkaitan dengan peningkatan kecemasan, penurunan harga diri, serta hilangnya rasa kontrol terhadap kehidupan. Norton-Erichsen (2015) menambahkan bahwa pengangguran terdidik lebih

rentan mengalami tekanan psikologis karena adanya tuntutan sosial dan ekspektasi personal yang tidak terpenuhi.

Selain kondisi pengangguran itu sendiri, psychological well-being juga dipengaruhi oleh faktor-faktor individual seperti jenis kelamin dan usia. García-Castilla et al. (2020) menunjukkan adanya perbedaan psychological well-being berdasarkan jenis kelamin, di mana laki-laki cenderung memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hakim dan Khasanah (2022) menegaskan bahwa usia dan peran sosial, terutama pada laki-laki dewasa yang telah berkeluarga, dapat meningkatkan tekanan psikologis akibat tanggung jawab ekonomi.

Status pernikahan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi psychological well-being pada pengangguran terdidik. Individu yang telah menikah umumnya memiliki dukungan sosial dan emosional yang lebih stabil dari pasangan hidup, yang dapat berperan sebagai sumber koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Sebaliknya, individu yang belum menikah atau mengalami perceraian dapat menghadapi tekanan tambahan berupa tuntutan sosial untuk mencapai kemandirian ekonomi dan kesiapan membangun keluarga.

Di samping itu, tingkat pendidikan memiliki peran yang kompleks terhadap psychological well-being. Pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan strategi koping adaptif. Namun, ketika ekspektasi terhadap pekerjaan yang layak tidak terpenuhi, individu berpendidikan tinggi justru berisiko mengalami frustrasi, kekecewaan, dan penurunan rasa percaya diri. Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat pendidikan dan psychological well-being dipengaruhi oleh konteks sosial dan ekonomi yang melingkupinya.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan psychological well-being pada pengangguran terdidik di Kota Padang ditinjau dari jenis kelamin, usia, status pernikahan, dan tingkat pendidikan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memahami dinamika psychological well-being pada kelompok pengangguran terdidik, serta menjadi dasar bagi perumusan intervensi dan kebijakan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat perkotaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi psychological well-being pada pengangguran terdidik di Kota Padang. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk memaparkan fenomena berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui pengukuran terstandar (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari instrumen psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengangguran terdidik di Kota Padang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria responden meliputi individu yang sedang menganggur atau belum memiliki pekerjaan formal, sedang mencari pekerjaan, serta memiliki tingkat pendidikan minimal lulusan SMA atau sederajat. Teknik ini dipilih untuk memastikan kesesuaian karakteristik sampel dengan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala Psychological Well-Being (PWB) berbentuk semantic differential yang dikembangkan berdasarkan teori Psychological Well-Being dari Ryff (1989) dan diadaptasi oleh Kurniawan (2015). Skala ini terdiri atas 30 aitem yang merepresentasikan enam dimensi psychological well-being, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan relasi positif dengan orang lain. Setiap dimensi diwakili oleh lima aitem. Responden diminta menilai tingkat kemudahan dalam menghadapi situasi tertentu pada rentang bipolar "Sulit" hingga "Mudah" dengan enam titik penilaian. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat psychological well-being yang lebih baik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses pengujian validitas konstruk dan reliabilitas menggunakan pendekatan pemodelan Rasch dengan bantuan perangkat lunak Winsteps versi 3.73 pada penelitian sebelumnya (Kurniawan, 2015). Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki kecocokan yang baik dengan model Rasch dan tingkat reliabilitas yang memadai. Oleh karena itu, pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang, melainkan menggunakan instrumen sebagaimana telah divalidasi sebelumnya dengan penyesuaian konteks pada pengangguran terdidik.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi analisis frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan standar deviasi untuk menggambarkan tingkat psychological well-being responden. Selain itu, statistik inferensial digunakan untuk melihat perbedaan psychological well-being berdasarkan faktor demografis tertentu, dengan menggunakan uji independent t-test dan one-way ANOVA. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM Statistical Package for Social Science (SPSS).

HASIL

1. Deskripsi Data Psychological Well-Being

Sebelum menyajikan hasil sebaran frekuensi, terlebih dahulu disajikan norma kategorisasi yang digunakan untuk mengelompokkan skor *Psychological Well-Being* ke dalam kategori Rendah, Sedang, dan Tinggi. Kategorisasi ini didasarkan pada nilai Mean (Rata-rata) dan Standar Deviasi (SD) dari data penelitian.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Psychological Well-Being

Dimensi *Psychological Well-Being*	Mean	SD	Kategori Rendah	Kategori Sedang	Kategori Tinggi
Penerimaan diri	18.96	8.65	< 10.31	10.31 – 27.61	> 27.61
Pertumbuhan pribadi	18.20	5.18	< 13.02	13.02 – 23.39	> 23.39
Tujuan hidup	17.68	5.34	< 12.34	12.34 – 23.02	> 23.02
Penguasaan lingkungan	17.64	5.91	< 11.73	11.73 – 23.55	> 23.55
Autonomi	18.40	4.64	< 13.75	13.75 – 23.04	> 23.04
Relasi positif dengan orang lain	16.83	4.03	< 12.80	12.80 – 20.87	> 20.87
Psychological Well-Being	107.72	20.89	< 86.83	86.83 – 128.61	> 128.61

Keterangan : Kategori Rendah = nilai < (Mean - SD)

Kategori Sedang = (Mean - SD) < Nilai < (Mean + SD)

Kategori Tinggi = nilai > (Mean + SD)

Berdasarkan norma pada Tabel 1, kemudian disajikan sebaran frekuensi mengenai tingkat *Psychological Well-Being* subjek pada setiap dimensinya.

Tabel 2. Sebaran Frekuensi Tingkat Psychological Well-Being

Dimensi ***Psychological Well-Being***	Jumlah Kategori			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Penerimaan diri	14	66	23	103
Pertumbuhan pribadi	26	56	21	103
Tujuan hidup	25	60	18	103
Penguasaan lingkungan	23	60	20	103
Autonomi	20	63	20	103
Relasi positif dengan orang lain	20	64	19	103
Total *Psychological Well-Being*	20	61	22	103

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas subjek memiliki tingkat *Psychological Well-Being* pada kategori Sedang. Pada dimensi total, sebanyak 61 subjek (59,2%) berada pada kategori Sedang, diikuti oleh kategori Tinggi sebanyak 22 subjek (21,4%) dan kategori Rendah sebanyak 20 subjek (19,4%).

Secara per dimensi, pola sebaran yang serupa juga terlihat. Dimensi penerimaan diri memiliki persentase subjek terbanyak pada kategori Sedang (66 subjek). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil atau dalam kondisi yang wajar, namun masih terdapat sebagian kecil subjek yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah.

2. Uji Hipotesis

a. Perbedaan *Psychological Well-Being* Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis uji beda menggunakan Independent Samples t-test dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *Psychological Well-Being* pada subjek laki-laki dan perempuan. Uji prasyarat homogenitas varians (Levene's Test) juga dilakukan sebelum melihat hasil uji t. Berikut adalah hasil perhitungan statistiknya:

Tabel 3. Hasil Uji t-Test Perbedaan Psychological Well-Being Berdasarkan Jenis Kelamin

Dimensi *Psychological Well-Being*	Mean (Lk)	Mean (Pr)	Levene's Test (Sig.)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Penerimaan diri	15.36	21.76	.000	.000	Ada Perbedaan
Pertumbuhan pribadi	13.00	22.24	.106	.000	Ada Perbedaan
Tujuan hidup	12.29	21.86	.131	.000	Ada Perbedaan
Penguasaan lingkungan	11.69	22.26	.650	.000	Ada Perbedaan
Autonomi	13.91	21.88	.573	.000	Ada Perbedaan
Relasi positif dengan orang lain	20.73	13.81	.942	.000	Ada Perbedaan
Total *Psychological Well-Being*	88.02	128.43	.281	.000	Ada Perbedaan

Berdasarkan Tabel 3, seluruh dimensi *Psychological Well-Being* memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan nilai rata-rata (Mean), perempuan memiliki skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada dimensi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Sebaliknya, laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi relasi positif dengan orang lain.

Secara keseluruhan, skor total *Psychological Well-Being* perempuan (Mean=128,43) secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki (Mean=88,02). Artinya, perempuan penganggur di Kota Padang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang jauh lebih baik dibandingkan dengan laki-laki.

b. Hubungan Psychological Well-Being dengan Usia

Untuk mengetahui perbedaan *Psychological Well-Being* berdasarkan kelompok usia, dilakukan analisis menggunakan One Way ANOVA.

Tabel 4. Hasil Uji ANOVA Psychological Well-Being Berdasarkan Usia

Dimensi ***Psychological Well-Being***	Sig.	Keterangan
Penerimaan diri	.046	Ada Perbedaan
Pertumbuhan pribadi	.487	Tidak Ada Perbedaan
Tujuan hidup	.588	Tidak Ada Perbedaan
Penguasaan lingkungan	.321	Tidak Ada Perbedaan
Autonomi	.518	Tidak Ada Perbedaan
Relasi positif dengan orang lain	.153	Tidak Ada Perbedaan
Total *Psychological Well-Being*	.346	Tidak Ada Perbedaan

Secara statistik, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada total skor *Psychological Well-Being* berdasarkan usia. Artinya, usia tidak menjadi faktor penentu yang kuat terhadap tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis penganggur terdidik ini. Meskipun demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa hanya dimensi penerimaan diri yang memiliki perbedaan signifikan berdasarkan usia. Subjek dengan usia 18 tahun (kelompok termuda) cenderung memiliki skor penerimaan diri yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

c. Perbedaan *Psychological Well-Being* Berdasarkan Status Pernikahan

Analisis uji beda menggunakan Independent Samples t-test dilakukan untuk membandingkan *Psychological Well-Being* subjek yang belum menikah dan sudah menikah.

Tabel 5. Hasil Uji t-Test Psychological Well-Being Berdasarkan Status Pernikahan

Dimensi *Psychological Well-Being*	Mean (Belum)	Mean (Menikah)	Levene's Test (Sig.)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Penerimaan diri	22.49	15.22	.001	.000	Ada Perbedaan
Pertumbuhan pribadi	22.11	14.06	.182	.000	Ada Perbedaan
Tujuan hidup	21.91	13.20	.002	.000	Ada Perbedaan
Penguasaan lingkungan	22.21	12.80	.014	.000	Ada Perbedaan
Autonomi	22.02	14.56	.090	.000	Ada Perbedaan
Relasi positif dengan orang lain	13.79	20.06	.239	.000	Ada Perbedaan
Total *Psychological Well-Being*	128.83	91.64	.005	.000	Ada Perbedaan

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) untuk seluruh dimensi adalah 0,000 ($p < 0,05$). Ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan *Psychological Well-Being* yang sangat signifikan antara subjek yang belum menikah dan yang sudah menikah pada semua dimensi.

Secara rinci, subjek yang belum menikah jauh lebih unggul dalam dimensi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Mereka tampaknya lebih mampu menikmati masa pengangguran mereka sebagai fase tunggul yang penuh peluang atau kemandirian.

Sebaliknya, subjek yang sudah menikah memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi relasi positif dengan orang lain. Meskipun demikian, rendahnya skor pada dimensi lain mengindikasikan bahwa pengangguran pada individu yang sudah menikah membawa tekanan psikologis (stres) yang jauh lebih berat, mungkin akibat beban tanggung jawab finansial terhadap keluarga yang menyebabkan turunnya rasa percaya diri dan otonomi mereka.

d. Perbedaan *Psychological Well-Being* Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Untuk mengetahui perbedaan *Psychological Well-Being* berdasarkan tingkat pendidikan terakhir (SMA, S1, S2), digunakan analisis One Way ANOVA.

Tabel 6. Hasil Uji ANOVA Psychological Well-Being Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Dimensi *Psychological Well-Being*	Mean (SMA)	Mean (S1)	Mean (S2)	Sig.	Keterangan
Penerimaan diri	24.74	18.40	14.04	.000	Ada Perbedaan
Pertumbuhan pribadi	21.96	18.88	13.00	.000	Ada Perbedaan
Tujuan hidup	21.81	18.42	11.96	.000	Ada Perbedaan
Penguasaan lingkungan	22.59	18.06	11.69	.000	Ada Perbedaan
Autonomi	21.59	18.98	13.96	.000	Ada Perbedaan
Relasi positif dengan orang lain	13.44	16.50	21.00	.000	Ada Perbedaan
Psychological Well-Being	130.26	113.02	86.23	.000	Ada Perbedaan

Hasil penelitian menunjukkan pola yang kontras: semakin tinggi tingkat pendidikan, skor *Psychological Well-Being* justru semakin rendah. Subjek pendidikan SMA memiliki skor total tertinggi (Mean=130,26), diikuti S1 (Mean=113,02), dan terendah adalah S2 (Mean=86,23).

Artinya, individu dengan pendidikan tinggi (Sarjana Magister) yang mengalami pengangguran memiliki kesejahteraan psikologis yang paling buruk. Mereka memiliki skor paling rendah dalam penerimaan diri, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan. Fenomena ini diduga kuat akibat adanya gap atau kesenjangan antara ekspektasi tinggi yang melekat pada lulusan pendidikan tinggi dengan realitas ketidakberdayaan ekonomi yang mereka hadapi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Well-Being* pada pengangguran terdidik di Kota Padang berada pada kategori sedang, dengan variasi signifikan ketika ditinjau dari jenis kelamin. Temuan bahwa dampak negatif pengangguran terhadap kesejahteraan lebih kuat pada laki-laki daripada perempuan menunjukkan bahwa perempuan penganggur terdidik cenderung memiliki *Psychological Well-Being* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Gedikli et al., 2023). Dampak pengangguran terhadap kesehatan mental lebih besar pada laki-laki, dengan odds ratio yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Artazcoz et al., 2004). Di konteks budaya patriarkal, identitas laki-laki sangat terkait dengan peran sebagai pencari nafkah utama, sehingga pengangguran dapat menimbulkan konflik yang memengaruhi konsep diri negatif pada domain keluarga dan sosial (Juniarta & Lentari, 2020). Sementara itu, perempuan sering memiliki akses terhadap peran domestik dan dukungan alternatif yang dapat meringankan dampak psikologis pengangguran (Artazcoz et al., 2004). Perbedaan ini mencerminkan bahwa gender memoderasi efek pengangguran terhadap kesejahteraan, dengan laki-laki lebih rentan terhadap penurunan mental health akibat hilangnya peran breadwinner (Gedikli et al., 2023). Rendahnya kesejahteraan psikologis pada laki-laki penganggur terdidik dapat dipahami melalui tekanan norma sosial yang menuntut mereka untuk memprioritaskan keamanan finansial keluarga sebagai bagian dari maskulinitas (Juniarta & Lentari, 2020).

Beberapa literatur mendukung temuan bahwa pengangguran memberikan dampak lebih destruktif terhadap kesehatan mental laki-laki dibandingkan perempuan. Pengangguran sering menyebabkan hilangnya manfaat non-finansial pekerjaan seperti status sosial dan harga diri, yang dampaknya lebih kuat pada laki-laki (Artazcoz et al., 2004). Laki-laki penganggur terdidik cenderung mengalami gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi karena tekanan untuk memenuhi peran sebagai pencari nafkah utama (Biswas et al., 2024). Sebaliknya, perempuan penganggur menunjukkan dampak yang lebih ringan terhadap kesehatan mental akibat peran keluarga yang berbeda dan fleksibilitas dalam tanggung jawab domestik (Artazcoz et al., 2004). Namun, pada lulusan berprestasi yang menganggur, kesejahteraan psikologis tetap dapat dipertahankan pada tingkat sedang hingga tinggi melalui faktor resiliensi pribadi (Okpako et al., 2021). Perbedaan ini menggambarkan bahwa ekspektasi gender dalam masyarakat masih memoderasi cara individu menghadapi pengangguran.

Temuan bahwa laki-laki penganggur terdidik memiliki skor lebih tinggi pada dimensi relasi positif dengan orang lain menunjukkan bahwa jaringan sosial menjadi sumber dukungan penting bagi mereka. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar berkontribusi signifikan terhadap *Psychological Well-Being* pada pengangguran terdidik (Kurniati et al., 2023). Interaksi dengan teman sebaya atau kelompok sosial memberikan ruang bagi laki-laki untuk merasa tetap terhubung dan dihargai meskipun tanpa pekerjaan formal (Hartati et al., 2021). Dalam konteks masyarakat Minangkabau, dukungan dari keluarga luas atau extended family dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu mempertahankan hubungan sosial positif (Hartati et al., 2021). Namun, tekanan budaya untuk menjadi "urang gadang" atau figur sukses setelah pendidikan tinggi sering menciptakan beban psikologis tambahan (Amanda et al., 2022). Beban ini terutama dirasakan oleh individu yang menjadi tumpuan harapan keluarga, sehingga dapat menurunkan dimensi penerimaan diri meskipun dukungan sosial tersedia (Amanda et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan *Psychological Well-Being* berdasarkan usia tidak signifikan secara keseluruhan, kecuali pada dimensi penerimaan diri yang lebih tinggi pada kelompok usia termuda. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis yang menyatakan bahwa dampak pengangguran terhadap kesehatan mental tidak

selalu bervariasi secara linier dengan usia (Paul & Moser, 2009). Pada kelompok usia muda, pengangguran sering dipandang sebagai fase transisi normal dalam emerging adulthood, sehingga individu cenderung lebih mudah menerima kondisi diri mereka saat ini (Okpako et al., 2021). Kelompok usia termuda menunjukkan penerimaan diri yang lebih baik karena belum menghadapi ekspektasi sosial yang kuat untuk segera mapan secara ekonomi (Biswas et al., 2024). Sebaliknya, individu pada usia yang lebih tua mulai merasakan tekanan sosial yang lebih besar terkait pencapaian karir dan stabilitas hidup, meskipun pengalaman hidup yang matang dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis (Yang et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penganggur terdidik yang telah menikah memiliki gambaran *Psychological Well-Being* yang relatif berbeda dibandingkan dengan yang belum menikah. Pernikahan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang membantu individu menghadapi tekanan pengangguran (Hartati et al., 2013). Dukungan dari pasangan berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis, terutama melalui pengurangan rasa kesepian dan peningkatan hubungan positif dengan orang lain (Hartati et al., 2013). Namun, status belum menikah (never married) justru menjadi faktor risiko signifikan bagi gejala depresi dan kecemasan pada pemuda terdidik yang menganggur (Biswas et al., 2024). Bagi individu yang sudah menikah, pengangguran membawa beban finansial keluarga yang lebih berat, sehingga sering menurunkan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan (Putri & Hartini, 2022). Tekanan untuk memenuhi tanggung jawab sebagai kepala rumah tangga atau penyokong ekonomi dapat menciptakan perasaan tidak berdaya dalam kondisi tanpa pekerjaan (Juniarta & Lentari, 2020). Sebaliknya, individu yang belum menikah cenderung memiliki fleksibilitas lebih besar dalam memandang pengangguran sebagai fase transisi, meskipun tetap rentan terhadap risiko mental health (Biswas et al., 2024).

Meskipun skor total *Psychological Well-Being* pada penganggur terdidik yang telah menikah cenderung lebih rendah, mereka menunjukkan skor lebih tinggi pada dimensi relasi positif dengan orang lain. Kehadiran pasangan memberikan dukungan emosional yang krusial dalam menghadapi pengangguran (Rahman et al., 2023). Pernikahan berfungsi sebagai prediktor penting bagi kesejahteraan psikologis, terutama melalui hubungan positif yang mendukung rasa aman dan penerimaan. Dukungan dari pasangan

membantu individu merasa lebih bahagia dan terhubung, sehingga mencegah isolasi sosial yang sering menyertai kondisi tanpa pekerjaan (Rahmadhani et al., 2025). Namun, dukungan emosional ini tidak selalu cukup untuk mengimbangi penurunan pada dimensi lain seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Nafiah et al., 2024). Bagi penganggur terdidik yang sudah menikah, tanggung jawab keluarga membuat masa depan terasa lebih berat karena ketergantungan orang lain pada kemampuan ekonomi mereka (Juniarta & Lentari, 2020).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi tidak secara otomatis menjamin *Psychological Well-Being* yang lebih baik pada pengangguran terdidik. Lulusan dengan pendidikan lebih tinggi justru menunjukkan skor kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan lulusan dengan pendidikan lebih rendah (Okello, 2025). Tingkat pendidikan tinggi meningkatkan ekspektasi terhadap pekerjaan dan status sosial, sehingga pengangguran menciptakan diskrepansi besar antara harapan dan realitas (Bibi et al., 2025). Fenomena ini mencerminkan beban investasi pendidikan yang besar, baik waktu, biaya, maupun energi yang berubah menjadi sumber kekecewaan ketika peluang kerja tidak sesuai (Yulietta et al., 2025). Individu berpendidikan tinggi cenderung mengalami tekanan psikologis lebih berat karena merasa pengangguran merupakan kegagalan intelektual dan sosial yang tidak dapat diterima (Bibi et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa over-education dalam konteks pasar kerja yang terbatas dapat memperburuk dampak pengangguran terhadap mental health (Okello, 2025).

Fenomena overeducation sering dialami oleh lulusan pendidikan tinggi, di mana kualifikasi mereka melebihi tuntutan pekerjaan yang tersedia di pasar kerja. Kondisi ini menyebabkan pengangguran terdidik berpendidikan tinggi merasa tidak berdaya dalam menguasai lingkungan mereka (Asiah et al., 2025). Lulusan dengan gelar lebih tinggi cenderung mengalami gejala depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan lulusan dengan pendidikan lebih rendah (Biswas et al., 2024). Tekanan dan harapan sosial yang tinggi membuat mereka merasa malu dan tidak berharga ketika menganggur (Amanda et al., 2022). Dalam konteks masyarakat yang menghargai gelar akademik sebagai simbol status, kegagalan mendapatkan pekerjaan sesuai kualifikasi memperburuk rasa keputusasaan. Sebaliknya, lulusan dengan pendidikan lebih rendah

memiliki ekspektasi yang lebih realistis dan fleksibel terhadap peluang kerja, sehingga dampak psikologis pengangguran tidak seberat pada kelompok berpendidikan tinggi (Yulietta et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif mencari pekerjaan memiliki *Psychological Well-Being* lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menganggur total atau bekerja di sektor informal. Aktivitas pencarian kerja berfungsi sebagai coping adaptif yang mempertahankan rasa kontrol dan tujuan hidup (Wanberg et al., 2016). Proses job search memberikan struktur waktu sehari-hari dan meningkatkan motivasi, sehingga mendukung dimensi otonomi serta penguasaan lingkungan (Caplan et al., 1989). Kegiatan proaktif seperti melamar pekerjaan dan networking membantu mengurangi isolasi serta meningkatkan harapan akan reemployment (Gómez-hombrados & Extremera, 2023). Sebaliknya, pengangguran total sering memicu perilaku pasif dan apatis, yang berkaitan dengan peningkatan gejala depresi serta penurunan harga diri (Biswas et al., 2024). Bekerja informal, meskipun memberikan penghasilan minimal, tidak sepenuhnya memenuhi aspirasi intelektual pengangguran terdidik, sehingga dampak positifnya terhadap kesejahteraan psikologis lebih terbatas dibandingkan aktivitas pencarian kerja formal (Li & Wu, 2022).

Meskipun aktivitas pencarian kerja aktif berhubungan dengan *Psychological Well-Being* yang lebih baik, proses tersebut juga berpotensi menimbulkan job seeker burnout pada pengangguran jangka panjang. Pencarian kerja yang berkepanjangan tanpa hasil dapat menghasilkan kelelahan emosional, sinisme, dan rasa tidak efektif (Nonnis et al., 2023). Fenomena ini mencerminkan proses psikologis mirip burnout, di mana usaha intens justru berujung pada disilusi dan penurunan kesejahteraan jika tidak membuahkan hasil (Nonnis et al., 2023). Resilient coping menjadi faktor penting yang memediasi hubungan antara sumber daya psikologis dan perilaku pencarian kerja yang berkelanjutan (Gómez-Hombrados & Extremera, 2023). Strategi koping yang adaptif membantu mengurangi gejala depresi serta mempertahankan motivasi dan harapan selama masa pengangguran. Oleh karena itu, resiliensi psikologis sangat diperlukan untuk mencegah penurunan drastis kesejahteraan pada job seeker jangka panjang (Okpako et al., 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan psychological well-being pada pengangguran terdidik di Kota Padang ditinjau dari jenis kelamin, usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan aktivitas pencarian kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat psychological well-being pengangguran terdidik berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun berada dalam kondisi pengangguran, individu masih memiliki kapasitas psikologis yang cukup untuk menerima diri, mempertahankan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Hasil analisis juga menunjukkan adanya perbedaan psychological well-being berdasarkan karakteristik demografis tertentu. Perempuan penganggur terdidik memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada sebagian besar dimensi, terutama penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Selain itu, individu yang belum menikah menunjukkan psychological well-being yang relatif lebih tinggi dibandingkan individu yang telah menikah, kecuali pada dimensi relasi positif dengan orang lain. Dari sisi pendidikan, temuan menunjukkan kecenderungan penurunan psychological well-being pada individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, khususnya lulusan pascasarjana, yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis akibat kesenjangan antara ekspektasi akademik dan realitas dunia kerja. Aktivitas pencarian kerja juga berperan penting, di mana individu yang aktif mencari pekerjaan memiliki psychological well-being yang lebih baik dibandingkan individu yang menganggur total atau bekerja secara informal, sementara faktor usia tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara keseluruhan.

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psychological well-being pada kelompok pengangguran terdidik di konteks perkotaan Indonesia. Studi ini menegaskan bahwa psychological well-being bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh kombinasi faktor demografis dan situasional, sehingga tidak dapat dipahami secara homogen. Temuan ini juga memperkuat relevansi teori psychological well-being Ryff dalam menjelaskan dinamika kesejahteraan psikologis pada individu yang berada dalam situasi transisi kerja.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain longitudinal untuk mengkaji perubahan psychological

well-being pengangguran terdidik dari waktu ke waktu. Selain itu, perluasan subjek penelitian ke wilayah non-perkotaan serta pengujian intervensi psikologis berbasis penguatan tujuan hidup, regulasi diri, dan strategi koping adaptif dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif serta implikasi praktis yang lebih kuat dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pengangguran terdidik.

DAFTAR PUSTAKA

Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortès, I. (2004). Unemployment and mental health: Understanding the interactions among gender, family roles, and social class. *American Journal of Public Health, 94*(1), 82–88. https://doi.org/10.2105/AJPH.94.1.82

Asiah, S., Rahani, R., & Caesar, A. P. (2025). Variables affecting the overeducation status of educated workers in West Java. *Jurnal Ketenagakerjaan, 20*(1), 94–107. https://doi.org/10.47198/jnaker.v20i1.454

Badan Pusat Statistik. (2023). *Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) menurut Kabupaten/Kota (Persen), 2021–2023*. Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat.

Bibi, Z., Maqsood, S., Ahmad, F., Ahmed, M., & Ali, A. (2025). Examine the psychological and social effects of prolonged unemployment among educated youth using a quantitative approach. *Advance Social Science Archive Journal, 3*(2), 1423–1438.

Biswas, M. M., Das, K. C., & Sheikh, I. (2024). Psychological implications of unemployment among higher educated migrant youth in Kolkata City, India. *Scientific Reports, 14*, Article 10171. https://doi.org/10.1038/s41598-024-60958-y

Caplan, R. D., Vinokur, A. D., Price, R. H., & Van Ryn, M. (1989). Job seeking, reemployment, and mental health: A randomized field experiment in coping with job loss. *Journal of Applied Psychology, 74*(5), 759–769. https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.5.759

Fitri, F., & Junaidi, J. (2016). Pengaruh Pendidikan, Upah, dan Kesempatan Kerja terhadap Pengangguran Terdidik. *E-Jurnal Ekonomi Sumberdaya dan Lingkungan, 5*(1), 26–32.

García-Castilla, F. J., Martínez-Sánchez, I., Campos, G., & Arroyo Resino, D. (2020). Impact of gender and relationship status on young people's autonomy and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 1735. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01735

Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M., & Watson, D. (2023). The relationship between unemployment and wellbeing: An updated meta-analysis of longitudinal evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 32*(1), 128–144. https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.2106855 [Access restricted]

Gómez-Hombrados, J., & Extremera, N. (2023). Unemployment: The mediating role of resilient coping. *Journal of Work and Organizational Psychology, 39*(2), 101–107. https://doi.org/10.5093/jwop2023a12

Hakim, S. M., & Khasanah, A. N. (2022). Hubungan Kematangan Karir dengan Psychological Well-Being pada Fresh Graduate. *Bandung Conference Series: Psychology Science, 2*(2), 411–420.

Hartati, N., Adiyanti, M. G., Mirza, W. M., & Yuniarti, K. W. (2021). Psychological well-being and academic achievement of Minang students viewed from family structure and living arrangements. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(1), 55–66.

Juniarta, P. O., & Lentari, F. R. M. (2020). Gambaran Konsep Diri Suami yang Tidak Menjadi Pencari Nafkah Utama. *Humanis, 4*(1), 61–86.

Kurniati, D., Maputra, Y., Sari, L., Purna, R. S., & Armalita, R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being pada Pengangguran Terdidik. *Jurnal Psibernetika, 16*(1), 1–8.

Li, N., & Wu, D. (2022). Education level, underemployment, and health. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 708454. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.708454

Mousteri, V., Daly, M., & Delaney, L. (2018). The scarring effect of unemployment on psychological well-being across Europe. *Social Science Research, 72*, 146–169. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.01.007

Nafiah, Z., Rifani, R., & Hamid, H. (2024). Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan yang Melakukan Pernikahan Usia Dini. *Journal of Correctional Issues, 7*(2), 314–330.

Nonnis, M., Agus, M., Frau, G., Urban, A., & Cortese, C. G. (2023). Job seekers' burnout and engagement: A qualitative study of long-term unemployment. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(11), Article 5968. https://doi.org/10.3390/ijerph20115968

Okeillo, J. (2025). Poverty, unemployment, and mental health: Differential impacts among university graduates. *Theoretical and Applied Economics, 32*(4), 155–172.

Oikpakpó, E. K., Lawrence, K. C., & Falaye, A. O. (2021). The state of psychological wellbeing of unemployed distinction graduates. *International Journal of Adolescence and Youth, 26*(1), 376–390. https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1963294

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior, 74*(3), 264–282. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001

Putri, I. A., & Hartini, N. (2022). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis antara Voluntary dan Involuntary Singlehood. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 677–685.

Rahman, F., Hayati, I. R., Mariah, K., & Sabrini, A. (2023). Psychological Well-Being Perempuan yang Menikah. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling, 4*(2), 70–80.

Rahmania, M., & Wulandari, E. T. (2018). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pengangguran Terdidik di Kota Padang. *Eklektik: Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan, 1*(2), 114–126.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sari, M. A., & Moinalisa, A. (2021). Psychological Well-Being Karyawan: Studi Literatur. *Syntax, 3*(1).

Soleh, A. (2017). Masalah Ketenagakerjaan dan Pengangguran di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Cano Ekonomos, 6*(2), 83–92.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development).* Alfabeta.

Wanberg, C. R., Kanfer, R., & Hamann, D. J. (2016). Age and reemployment success after job loss. *Psychological Bulletin, 142*(4), 400–426. https://doi.org/10.1037/bul0000019

Yang, Y., Niu, L., Amin, S., & Yasin, I. (2024). Unemployment and mental health: A global study. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1440403. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1440403

Yulietta, A. L., Primadha, W. P., & Wardaya, W. (2025). Determinants of educated unemployment. *International Journal of Economics, Business and Innovation Research, 4*(3), 1231–1251.