

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENGANGGURAN TERDIDIK

The Effect of Social Support on Psychological Well-being among Educated Unemployed Individuals

Desi Kurniati^{1)*}, Yulistini²⁾, Yantri Maputra³⁾, Liliyana Sari⁴⁾, Mafaza⁵⁾, Rozi Sastra Purna⁶⁾, Rani Armalita⁷⁾

^{1),2),3),4),5),6),7)} Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Diterima 8 Agustus 2022 / Disetujui 15 Januari 2023

ABSTRACT

The percentage of educated unemployment in Indonesia has increased significantly, so that creates diverse emotional reactions. Educated unemployed people need support and assistance from people in their surrounding environment. However, no research has been found that examines the effect of social support on psychological well being in educated unemployment. Psychological Well-Being of unemployment is one aspect that requires social support from the environment and people around where individuals try to find the right career or job. Researchers want to see positive social relationships as one part of the support that unemployed people can receive, about their meaningfulness. The current research aimed to examine the effect of social support on psychological well-being among educated unemployed people. The research employed a quantitative method with a causal correlation design. A total of 116 subjects were recruited through an accidental sampling. Research data were collected by using the Psychological Well-being Scale (PWBS) by Atikasari (2019) based on Ryff (1989) and Social Provisions Scale (Cutrona and Russell, 1987). The regression analysis showed that social support had a significant effect on psychological well-being among educated unemployed people. The results also indicated that social support contributed 51.2% to psychological well-being. Thus, higher social support would lead to higher psychological well-being among educated unemployed people.

Keywords: *psychological well-being; social support; educated unemployment*

ABSTRAK

Persentase pengangguran terdidik di Indonesia meningkat secara signifikan sehingga memunculkan berbagai reaksi emosional. Pengangguran terdidik memerlukan dukungan dan bantuan dari orang-orang di lingkungan sekitarnya. Akan tetapi, belum ada ditemukan penelitian yang mengkaji terkait pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological Well-Being* pada pengangguran terdidik. *Psychological Well-Being* pengangguran menjadi salah satu aspek yang membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan dan orang sekitar dimana individu berusaha menemukan karir atau pekerjaan yang tepat. Peneliti ingin melihat hubungan sosial yang positif menjadi salah satu bagian dukungan yang bisa diterima pengangguran, tentang kebermaknaan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasi sebab-akibat. Sejumlah 116 orang direkrut dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Psychological Well-being Scale* (PWBS) oleh Atikasari (2019) berdasarkan Ryff (1989) dan *Social Provisions Scale* oleh Cutrona dan Russell (1987). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik. Hasil juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 51,2% terhadap *psychological well-being* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh pengangguran terdidik, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya.

Kata Kunci: *psychological well-being; dukungan sosial; pengangguran terdidik*

PENDAHULUAN

Pekerjaan masih menjadi kesulitan tersendiri untuk memperolehnya hingga saat ini, termasuk di Indonesia. Orang yang belum mendapatkan pekerjaan, serta diberhentikan atau berhenti dari pekerjaan sebelumnya disebut dengan istilah pengangguran. Pengangguran yang paling sering ditemukan dan yang paling tinggi tingkatannya saat ini didominasi oleh lulusan perguruan tinggi, yang dinamakan dengan pengangguran terdidik (Fauzi et al, 2020; Ikawati, 2019). Pengangguran terdidik adalah orang yang telah lulus dari perguruan tinggi dan ingin mendapat pekerjaan, namun belum bisa memperolehnya karena alasan tertentu (Ansar & Mario, 2017; Karmeli et al., 2019).

Badan Pusat Statistik (2021) menyatakan bahwa tingkat pengangguran terbuka yang berpendidikan diploma di Sumatera Barat mencapai 4,02% pada bulan Februari 2020, lalu persentase ini meningkat menjadi 8,35% pada bulan Agustus 2021. Jumlah pengangguran yang berpendidikan sarjana atau universitas mencapai 8,11% pada bulan Februari 2020, dan meningkat menjadi 8,09% pada bulan Agustus 2021. Ikawati (2019) menyebutkan bahwa pengangguran terdidik cenderung merasa risau karena gelar atau status sarjana yang telah diupayakannya tidak bisa menjadi jaminan untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkannya. Hal tersebut dianggap tidak sesuai dengan keinginan setiap lulusan perguruan tinggi, yaitu mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikannya agar bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya di perguruan tinggi. Semakin banyak kegagalan yang dialami ketika mencari pekerjaan, maka semakin tinggi pula tantangan yang dirasakan individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis atau

psychological well-being (Isnaini & Lestari, 2018; Sari & Eva, 2021).

Psychological well-being adalah kepuasan individu terhadap berbagai aspek kehidupannya, serta dapat memunculkan perasaan bahagia dan damai dalam dirinya, namun standar kebahagiaan ini bersifat subjektif pada tiap individu (Hardjo & Novita, 2015). Seseorang dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik apabila ia dapat merespon secara positif terhadap berbagai dimensi *psychological well-being* secara berkelanjutan (Liwarti, 2013). Apabila seorang individu belum memperoleh pekerjaan, maka kebutuhan psikologis individu tersebut tidak bisa dipenuhi, sehingga *psychological well-being* individu tersebut menurun.

Menurut Robinson (2019), salah satu dimensi *psychological well-being* yang mempengaruhi krisis seorang pengangguran terdidik adalah *positive relation with other* (hubungan positif dengan orang lain). Hal tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya relasi dengan orang lain, dan hal tersebut berkaitan dengan adanya bantuan atau dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial adalah sebuah pertolongan yang diberikan kepada individu sehingga membuatnya merasa nyaman, dicintai, dan dihargai. Dukungan sosial bisa diberikan oleh siapa saja, seperti orang tua, pasangan, kerabat, teman, dan masyarakat umum.

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh pengangguran terdidik untuk meningkatkan *psychological well-being* pada dirinya (Huffman et al., 2015). Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menemukan hubungan positif antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* seseorang (Hardjo & Novita, 2015; Ismail & Indrawati, 2019; Lavasani et al., 2011; Nugroho, 2019; Pradana & Kustanti, 2017). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh individu, maka

*Korespondensi Penulis:

E-mail : desikurniati1234@gmail.com

semakin baik pula *psychological well being* yang dimilikinya. Akan tetapi, penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti mengenai dukungan sosial dan *psychological well being* pada pengangguran terdidik secara spesifik.

Studi awal peneliti terhadap beberapa pengangguran terdidik juga menemukan bahwa dukungan berperan penting terhadap *psychological well-being* pengangguran terdidik dan dapat mengurangi stres, kesedihan, dan tekanan yang dirasakannya. Dukungan sosial yang sering didapatkan adalah dukungan informasi, seperti informasi pencarian lowongan kerja, saran atau masukan mengenai pekerjaan yang dilakukan, serta dukungan emosional seperti empati dan kepedulian kepada pengangguran terdidik.

Bantuan atau dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar juga akan membantu pengangguran untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, mengurangi perasaan kesepian dan terisolasi, serta bisa meningkatkan penyesuaian diri dengan lingkungan (Huffman et al., 2015; Kroll & Lampert, 2011). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini akan melihat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik. Para pengangguran terdidik sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar untuk meningkatkan dan mempertahankan *psychological well-being* yang dimilikinya serta mengurangi tekanan yang dirasakannya akibat menganggur.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasi sebab-akibat. Hal ini disesuaikan dengan tujuan penelitian untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik.

Penelitian ini menggunakan partisipan dengan kriteria pengangguran terdidik di Sumatera Barat. Pengangguran terdidik yang

dimaksud dalam penelitian ini adalah (1) individu lulusan sarjana atau diploma; (2) tidak atau sedang mencari pekerjaan selama setidaknya empat bulan; dan (3) belum pernah bekerja sebelumnya. Partisipan direkrut dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *accidental sampling*. Sebanyak 116 orang berpartisipasi dalam penelitian setelah mengisi *informed consent*. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan (72,4%) berusia 22 tahun (44%), berpendidikan sarjana (85,3%), berdomisili di Kota Padang (41,4%), memiliki rentang gaji orang tua sebesar Rp 2.500.000,00 – Rp 5.000.000,00 (42,2%), memiliki durasi menganggur selama 4 bulan (37,9%), memiliki kegagalan bekerja sebanyak 0-20 kali (88,8%), dan memiliki alasan menganggur yaitu belum ada atau masih menunggu panggilan kerja (69%).

Skala Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua buah skala yang telah diadaptasi sesuai dengan konteks penelitian. Subjek penelitian juga diminta untuk melengkapi data demografis seperti usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, domisili, rentang gaji orang tua, tanggal wisuda, durasi menganggur, frekuensi kegagalan mencari pekerjaan, pengalaman bekerja, serta alasan menganggur.

Psychological Well-being Scale, skala ini diadaptasi dari Atikasari (2019) berdasarkan teori Ryff (1989) mencakup enam dimensi yaitu *self-acceptance*, *positive relation with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Skala ini terdiri dari 33 item pernyataan dengan lima kategori jawaban, yaitu “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Ragu-Ragu”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”. Secara keseluruhan, skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar .881.

Social Provisions Scale, skala ini diadaptasi dari Cutrona dan Russell (1987) mencakup enam dimensi yaitu *attachment*, *social integration*, *reassurance of worth*, *reliable alliance*, *guidance*, dan *opportunity*.

of nurturance. Skala ini terdiri dari 24 item pernyataan dengan empat kategori jawaban, yaitu “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”. Dalam pengolahan data penelitian, 23 item digunakan karena terdapat satu item yang tereliminasi, yaitu item nomor 7. Hal ini terjadi karena item nomor 7 memiliki uji daya beda item yang rendah atau dibawah 0,20. Secara keseluruhan, skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar .873.

Kemudian, data dalam penelitian ini diolah menggunakan *software* statistik yaitu dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25 for Windows*. Peneliti melakukan uji reliabilitas kedua alat ukur menggunakan *Alpha Cronbach*, validitas menggunakan *expert judgement*, dan uji daya beda item menggunakan *corrected total item correlation*. Peneliti juga melakukan analisis statistik deskriptif pada kedua variabel yang diteliti, yaitu dengan menggunakan kategorisasi. Untuk melihat pengaruh variabel X terhadap variabel Y, peneliti melakukan uji regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik. Hasil uji normalitas penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	z skewness	z kurtosis
PWB	0,007	1,96	-1,11
DS	0,2	0,32	0,17

Berdasarkan tabel di atas, kedua variabel penelitian memiliki skor z (z skewness dan z kurtosis) yang lebih rendah dari 3,29. Dengan demikian, kedua variabel dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
<i>Psychological Well-being</i> Dukungan Sosial	.634	Linear

Berdasarkan tabel di atas, variabel *psychological well-being* dan dukungan sosial memiliki nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,634. Dengan demikian, kedua variabel tersebut dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Mean	F	Sig
PWB	1164	119,5	.000
Dukungan Sosial	1,319	56	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi kedua variabel lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik.

Tabel 4. Koefisien Regresi

Variabel	R	R ²	β
PWB	.715	.512	48,972
DS			.959

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa R² (*R-square*) memiliki nilai 0,512. Nilai ini menunjukkan besar persentase pengaruh dukungan sosial (X) terhadap *psychological well-being* (Y). Artinya, dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 51,2 persen terhadap *psychological well-being*.

Selain itu, nilai β (*unstandardized coefficient B*) sebesar 48,972 dan 0,959. Berdasarkan nilai tersebut, diperoleh persamaan regresi $Y = 48,972 + 0,959X$. Artinya, jika terjadi kenaikan variabel dukungan sosial (X) sebesar satu unit, maka nilai *psychological well-being* (Y) akan meningkat sebesar 0,959.

Koefisien regresi bernilai positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial pada pengangguran terdidik, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial pada pengangguran terdidik, maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimilikinya.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan oleh peneliti, dari 116 pengangguran terdidik, terdapat 84 orang (72,4%) yang memiliki tingkat *psychological well-being* dengan kategori sedang, serta 32 orang (27,6%) yang memiliki tingkat *psychological well-being* dengan kategori tinggi.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan oleh peneliti, dari 116 pengangguran terdidik, terdapat 2 orang (1,7%) yang memiliki tingkat dukungan sosial dengan kategori rendah, 69 orang (59,5%) yang memiliki tingkat dukungan sosial dengan kategori sedang, serta 45 orang (38,8%) yang memiliki tingkat dukungan sosial dengan kategori tinggi.

Pembahasan

Analisis statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil regresi (R^2) dari analisis ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh sebesar 51,2% terhadap *psychological well-being*. Kemudian, penelitian ini juga memperoleh persamaan regresi $Y = 48,972 + 0,959X$ yang artinya apabila terjadi kenaikan variabel dukungan sosial (X) sebesar satu unit, maka nilai *psychological well-being* (Y) akan meningkat sebesar 0,959. Lebih lanjut, kedua variabel memiliki koefisien regresi yang positif.

Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh pengangguran terdidik.

Dukungan atau bantuan yang diberikan oleh lingkungan sekitar dapat mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, mengurangi perasaan kesepian dan terisolasi, meningkatkan sikap adaptif, serta dapat mempertahankan *psychological well-being* pada individu (Aini, 2016; Huffman et al., 2015; Kroll & Lampert, 2011). Semangat, motivasi, perhatian, dan dukungan yang diberikan oleh lingkungan, dapat menjadikan individu merasa diterima dan diperhatikan oleh orang lain yang berada di sekitarnya sehingga mereka mampu untuk mengembangkan diri, memiliki pandangan yang positif, dan merasa nyaman untuk berinteraksi dengan lingkungannya tersebut (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Selain itu, menurut Ates (2016) dukungan sosial juga dapat menurunkan depresi dan tingkat stres, serta dapat meningkatkan *self esteem* dan kualitas hidup seseorang. Adanya peningkatan kualitas dan kepercayaan diri membuat seseorang bisa merasa puas dan berguna bagi kehidupannya, serta bisa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya agar mencapai *psychological well-being* yang baik (Gupta & Nafis, 2014). Para pengangguran terdidik sangat membutuhkan bantuan dari lingkungan sekitar untuk meningkatkan dan mempertahankan *psychological well-being* yang dimilikinya, serta mengurangi tekanan yang dirasakannya akibat menganggur.

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa apabila pengangguran terdidik mendapatkan bantuan dan dukungan dari orang lain seperti saran, nasihat, motivasi, pengakuan, dan kedekatan yang positif dengan orang lain, maka hal-hal tersebut akan berpengaruh terhadap keberfungsian aspek-aspek psikologis yang dimilikinya. Aspek psikologis tersebut meliputi otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan,

hubungan dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Oleh karena itu, individu bisa meningkatkan kualitas dirinya dan mampu melihat situasi yang dihadapi secara positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Taylor (2015) bahwa dukungan sosial yang signifikan terjadi ketika orang lain yang berada di lingkungan sekitar memberikan informasi, dukungan, serta penghargaan kepada individu. Dukungan-dukungan tersebut bisa menjadikan pengangguran terdidik menjadi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, membuat kehidupan bermakna, menambah kepercayaan diri individu, serta membuat individu lebih berkembang (Rusyanti, 2017). Hardjo dan Novita (2015) menyebutkan apabila individu telah berhasil mengembangkan diri dengan menggali potensi yang dimilikinya, individu tersebut dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Lavasani et al. (2011) juga sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh individu, maka semakin baik tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan kata lain, apabila seseorang memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya, maka hal tersebut berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* yang dimilikinya (Nugroho, 2019).

Seorang pengangguran terdidik cenderung memiliki kegelisahan dan kekhawatiran tersendiri karena mereka merasa tidak bisa membantu meringankan beban keluarga dan masih bergantung secara finansial (Sari & Eva, 2021). Selain itu, menurut Ikawati (2019), pengangguran terdidik juga merasa risau karena belum memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan gelar sarjana atau diploma yang dimilikinya,

sehingga hal tersebut menjadi *stressor* bagi para lulusan perguruan tinggi yang masih menganggur.

Adanya bantuan atau dukungan sosial membuat seorang pengangguran terdidik bisa mengurangi *stressor* yang dimilikinya. Dukungan sosial yang diberikan bisa bermacam-macam, seperti memberi pengakuan atas pencapaian individu, memberikan motivasi dan semangat, memberikan saran dan informasi terkait hal yang dibutuhkan oleh individu, serta memberikan perhatian dan kepedulian kepada individu yang bersangkutan (Johnson & Johnson dalam Ermayanti & Abdullah, 2007).

Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik ini berhubungan pula dengan salah satu dimensi *psychological well-being*, yaitu *positive relation with other* atau kemampuan individu untuk menjaga dan memelihara hubungan yang positif dengan orang lain (Ryff, 1989). Dengan adanya hubungan interpersonal yang baik antara individu dengan individu lainnya, hal tersebut berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being* yang dimilikinya.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada pengangguran terdidik, dengan arah yang positif. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh pengangguran terdidik, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengangguran terdidik yang menjadi subjek penelitian memiliki *psychological well-being* dan dukungan sosial dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N. (2016). Pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* santri

- di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ansar, S. & Mario, M. Dampak sosial pengangguran terdidik di Desa Kading Kecamatan Tanete Riaja, Kabupaten Barru. *Predestinasi" Jurnal Penelitian, Gagasan, Sosiologi, dan Pengajaran*. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/6708>
- Ates, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors' psychological well-being. *International education studies*, 9(5), 28-39. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1099447>
- Atikasari, F. (2019). *Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan siswa* [Disertasi doctoral, Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/46064>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in personal relationship*, 1(1), 37-67. https://www.researchgate.net/publication/271507385_The_Provisions_of_Social_Relationships_and_Adaptation_to_Stress
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2007). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. *Jurnal Insight*, 5(2), 148-170.
- Fauzi, H. K. L., Laut, L. T., & Septiani, Y. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pengangguran terdidik di Indonesia tahun 1999-2018. *Dinamic: Directory journal of Economic*, 2(2), 587-601. <https://doi.org/10.31002/dinamic.v2i2.1394>
- Gupta, G., & Nafis, N. (2014). Does marital adjustment and psychological well-being differences in working and non-working female. *The International Journal of Indian Psychology*, 1(3), 61-72. <https://doi.org/10.25215/0103.006>
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12-19. <https://doi.org/10.31289/analitika.v7i1.856>
- Huffman, A. H., Culbertson, S. S., Wayment, H. A., & Irving, L. H. (2015). Resource replacement and psychological well-being during unemployment: The role of family support. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 74-82. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.04.011>
- Ikawati, I. (2019). Dampak pengangguran terdidik ditinjau dari segi fisik, psikis, sosial dan solusinya. *Media informasi penelitian kesejahteraan sosial*, 43(1), 1-10. <https://doi.org/10.31105/mipks.v43i1.2193>
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2016). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i1.2322>
- Karmeli, E., Suprianto, S., & Rohana, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengangguran terdidik di Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 16(2), 126-140.
- Kroll, L. E., & Lampert, T. (2011). Unemployment, social support and health problems: results of the GEDA study in Germany, 2009. *Deutsches ärzteblatt international*, 108(4), 47. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2011.0047>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.

- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.014>
- Liwarti, L. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well-being pada penghuni lembaga pemasyarakatan. *Psychological journal: Science and Practice*, 1(1). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjs/article/view/1350>
- Nugroho, Y. A. (2019). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada narapidana anak di Lapas Kelas 1 Kutoarjo. *Cognicia*, 7(4), 465-474. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i1.279>
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rusyanti, A. (2017). Pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa madya (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- 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, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed)*. John Wiley & Sons
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: sebuah literature review. *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 143-148).
- Huffman, A. H., Culbertson, S. S., Wayment, H. A., & Irving, L. H. (2015). Resource replacement and psychological well-being during unemployment: The role of family support. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 74-82. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.04.011>
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology (10th ed)*. Oxford University Press.