

PENGARUH PSIKOEDUKASI BERBASIS PURE MODEL DALAM MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL BEING PENGANGGURAN TERDIDIK USIA DEWASA

Ahmad Ridha Mutmainnah^{1*}, Monica Angelina Imaldia A.P², Nur Alfiah Tahir³,
Muh. Daud⁴ dan Dian Novita Siswanti⁵

¹⁻⁵Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

* Email: ahmad.ridha2428@gmail.com

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 09 Juli 2025 Direvisi: 25 Sep 2025 Dipublikasi: 15 Okt 2025 Kata kunci: <i>Psikoedukasi; Pure Model; Subjective Well Being; Pengangguran Terdidik; Usia Dewasa.</i>	<i>Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi psikoedukatif berbasis PURE Model dalam meningkatkan subjective well-being (SWB) pada individu dewasa yang mengalami pengangguran. Desain yang digunakan adalah mixed methods dengan model embedded, di mana pendekatan kuantitatif (Eksperimental) menjadi dominan dan data kualitatif mendukung pemahaman hasil. Tiga partisipan yang memenuhi kriteria dipilih melalui purposive sampling. Tahapan penelitian meliputi pre-test, intervensi psikoedukatif selama empat hari berdasarkan empat domain PURE Model (Purpose, Understanding, Responsibility, Evaluation), serta post-test. Instrumen yang digunakan adalah Life Satisfaction Scale, PANAS, dan Flourishing Scale. Analisis kuantitatif dilakukan menggunakan uji normalitas dan paired t-test dengan bantuan RStudio, sedangkan data refleksi dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor SWB, namun tidak signifikan secara statistik ($p = 0,078$). Meskipun demikian, analisis kualitatif menunjukkan transformasi positif dalam makna hidup, motivasi, dan sikap partisipan terhadap diri dan masa depan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis makna dapat memperkuat kesejahteraan psikologis, terutama dalam situasi ketidakpastian pekerjaan. Dengan demikian, PURE Model dinilai potensial sebagai pendekatan alternatif dalam meningkatkan SWB pada kelompok rentan seperti pengangguran terdidik.</i>
Article Info	Abstract
Article History Received: July 09 st , 2025 Revised: Sep 25 st , 2025 Published: Okt 15 st , 2025 Keywords: <i>Psychoeducation; Pure Model; Subjective Well Being; Educated Unemployment; Adulthood.</i>	<i>This study aims to examine the effectiveness of a psychoeducational intervention based on the PURE Model in improving subjective well-being (SWB) among unemployed adults. A mixed methods approach with an embedded design was used, where quantitative methods (experimental) were dominant and qualitative data provided contextual support. Three participants meeting the inclusion criteria were selected through purposive sampling. The study consisted of three phases: pre-test, a four-day intervention covering the four domains of the PURE Model (Purpose, Understanding, Responsibility, Evaluation), and post-test. Instruments used included the Life Satisfaction Scale, PANAS, and Flourishing Scale. Quantitative data were analyzed using normality testing and paired t-test via RStudio, while qualitative reflections were examined thematically. Results showed an increase in SWB scores, though not statistically significant ($p = 0.078$). However, qualitative findings revealed positive psychological shifts in life meaning, motivation, and proactive attitudes. These results suggest that meaning-centered interventions can strengthen psychological well-being, particularly in conditions of employment uncertainty. Therefore, the PURE Model holds promise as an alternative approach to enhancing SWB among vulnerable populations, especially educated unemployed individuals.</i>

PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab personal dan sosial. Dalam perspektif psikologi perkembangan, individu dewasa diharapkan mampu membangun hubungan intim sebagai bagian dari tugas perkembangan utama pada tahap ini. Menurut Erikson, pencapaian intimacy sangat berkaitan dengan keberhasilan individu dalam memperoleh pekerjaan, karena pekerjaan tidak hanya memberikan kestabilan ekonomi, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan identitas, peran sosial, dan harga diri (Santrock, 2018; Papalia & Martorell, 2014). Demikian pula, Arnett (2000) menegaskan bahwa transisi menuju kedewasaan ditandai dengan eksplorasi identitas dalam cinta, pekerjaan, dan pandangan hidup. Erickson mengemukakan dalam teorinya mengenai 8 tahap perkembangan manusia sepanjang hayat, salah satu dari tahap itu adalah tahap *intimacy vs isolation*. tahap tersebut merupakan tugas dari masa dewasa, masa yang memilikidurasi terlama dibanding dengan masa

lainnya (Feist et al, 2021). Santrock (2019) membagi masa ini menjadi 3 bagian yakni dewasa awal (20–40 tahun), dewasa madya (40–60 tahun), dan dewasa akhir (60 tahun ke atas). Terkhusus mereka yang memasuki masa dewasa awal, memiliki pekerjaan merupakan hal yang sangat vital. Arnett (2000) menjelaskan bahwa masa transisi menuju dewasa mencakup eksplorasi identitas dalam cinta, pekerjaan, dan pandangan hidup. Ketiganya saling berkaitan dalam membangun intimacy dan stabilitas dewasa. Pekerjaan memberikan struktur, peran sosial, dan rasa kompeten, yang semuanya penting untuk keberhasilan tugas perkembangan seperti intimacy (Papalia & Martorell, 2014).

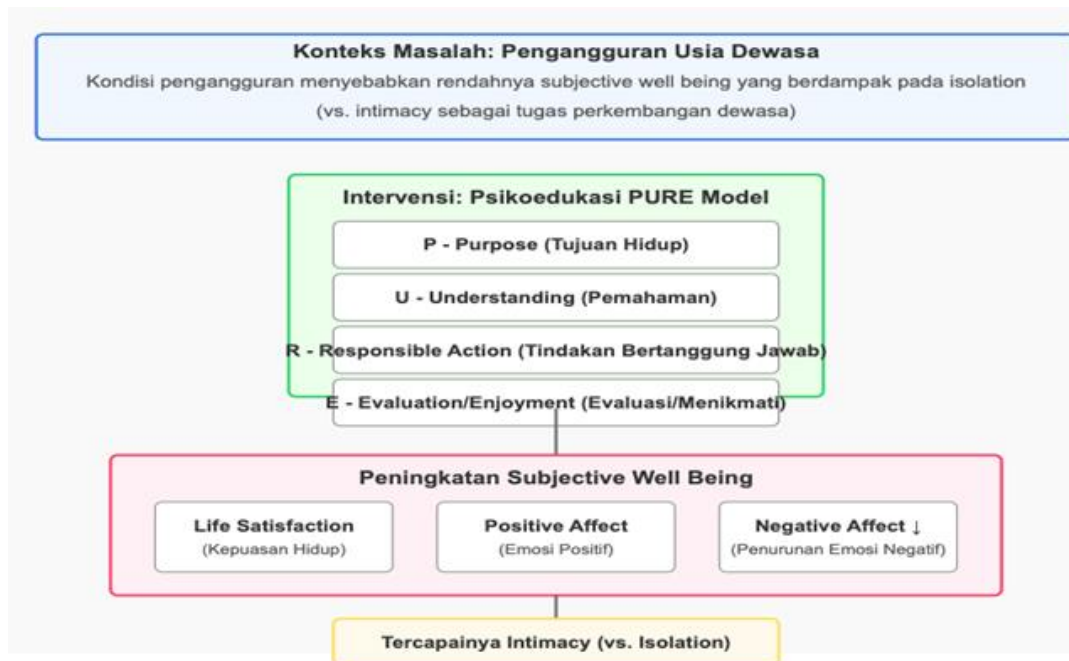
Subjective well-being (SWB) merujuk pada penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara subjektif, mencakup baik dimensi kognitif maupun afektif. Diener (1984) mendefinisikan SWB sebagai evaluasi menyeluruh individu terhadap kehidupannya, yang meliputi kepuasan hidup (*life satisfaction*), pengalaman emosi positif (*positive affect*), dan emosi negatif (*negative affect*). Ketiga komponen ini bersifat otonom dan tidak selalu berkorelasi tinggi satu sama lain, sehingga penting untuk diukur secara terpisah guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis seseorang. Diener menekankan bahwa SWB memiliki tiga karakteristik utama: (1) bersifat subjektif, karena bergantung pada penilaian pribadi individu; (2) multidimensional, karena mencakup berbagai aspek kehidupan seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan; serta (3) relatif stabil, meskipun tetap dapat dipengaruhi oleh peristiwa kehidupan dan konteks lingkungan.

Secara teoritis, terdapat dua pendekatan dalam memahami SWB. Pertama, bottom-up theory menyatakan bahwa SWB merupakan hasil akumulasi pengalaman-pengalaman positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, peningkatan kualitas lingkungan seperti pekerjaan yang layak, rumah yang aman, dan pendapatan yang memadai dipercaya dapat meningkatkan SWB. Kedua, top-down theory berfokus pada cara individu memaknai dan mengevaluasi pengalaman hidupnya. Pendekatan ini menekankan pentingnya faktor internal seperti kepribadian, keyakinan, dan sikap dalam membentuk persepsi positif terhadap situasi yang dihadapi, termasuk dalam kondisi sulit seperti pengangguran. Secara empirik, data nasional menunjukkan bahwa tingkat pengangguran di Indonesia tergolong tinggi dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya, dengan daerah-daerah seperti Sulawesi Selatan, Sulawesi Barat, dan Sulawesi Tenggara mencatatkan angka pengangguran terbuka yang cukup signifikan, terutama pada lulusan pendidikan tinggi (BPS, 2024). Temuan kualitatif dari asesmen awal terhadap tiga individu pengangguran di Makassar, Majene, dan Kendari memperkuat temuan ini, menunjukkan rendahnya SWB yang tercermin melalui perasaan tidak teratur, rendah diri, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. SWB, sebagaimana dirumuskan oleh Diener (1984), mencakup tiga komponen utama: kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*). Kondisi ini dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal (seperti persepsi diri dan cara mengelola emosi) dan faktor eksternal (seperti dukungan sosial dan ekonomi).

Namun, data terkini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki angka pengangguran tertinggi di kawasan ASEAN, dengan kelompok usia produktif (15 tahun ke atas) sebagai penyumbang utama (Inilah.com, 2024). Di wilayah seperti Sulawesi Selatan, Sulawesi Barat, dan Sulawesi Tenggara, persentase pengangguran terbuka cukup mengkhawatirkan, terutama pada lulusan pendidikan tinggi (BPS, 2024). Kondisi ini berimplikasi langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu, khususnya dalam aspek subjective well-being (SWB), yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan negatif (Diener, 1984).

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi efektivitas psikoedukasi berbasis PURE Model dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada individu pengangguran usia produktif. Dalam upaya peningkatan SWB, Model PURE yang dikembangkan Wong (2010) menawarkan pendekatan berbasis makna hidup yang terdiri dari empat pilar: Purpose (tujuan hidup), Understanding (pemahaman diri), Responsibility (tanggung jawab pribadi), dan Evaluation/Enjoyment (evaluasi dan penghargaan hidup). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi psikoedukasi berbasis Model PURE dalam meningkatkan *subjective well-being* (SWB) pada individu dewasa yang sedang mengalami pengangguran. Penelitian ini berangkat dari pertanyaan-pertanyaan utama sebagai berikut: (1) Bagaimana gambaran subjective well-being pada individu pengangguran sebelum dan sesudah mengikuti intervensi? (2) Apakah

psikoedukasi berbasis Model PURE efektif dalam meningkatkan subjective well-being? dan (3) Bagaimana pengalaman subjektif partisipan dalam menjalani proses intervensi, mulai dari tahap awal hingga akhir?



Gambar 1. Kerangka Konseptual

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *embedded*, di mana pendekatan kuantitatif menjadi metode utama dan data kualitatif berperan sebagai pendukung (Creswell & Plano Clark, 2018). Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi yang lebih holistik terhadap efektivitas intervensi psikoedukasi berbasis *PURE Model* dalam meningkatkan *subjective well-being* (SWB) pada individu dewasa yang sedang menganggur. Desain kuantitatif yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Metode kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan skor SWB melalui pre-test dan post-test, sementara pendekatan kualitatif digunakan untuk mendalami pengalaman subjektif partisipan melalui refleksi tertulis. Prosedur dilaksanakan dalam tiga tahap: pengukuran awal (O1), intervensi psikoedukasi (X), dan pengukuran akhir (O2) (Shadish et al., 2002).

$O_1 \quad X \quad O_2$

Keterangan:

O1 = Pretest

X = Intervensi

O2 = Posttest

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah menetapkan kriteria partisipan, yakni pria dan wanita berusia 20–40 tahun, memiliki pendidikan minimal SMA, tidak memiliki pekerjaan tetap atau tidak bekerja sama sekali, serta memiliki tingkat *subjective well-being* yang berada pada kategori sedang hingga rendah (berdasarkan data kuantitatif).

Pengukuran Subjective Well-Being

Untuk mengukur *subjective well-being* (SWB), peneliti menggunakan tiga alat ukur yang dimodifikasi dari konsep Diener & Biswass (2008), dengan tujuan menangkap aspek kognitif, afektif, dan eudaimonik dari kebahagiaan. Ketiga skala tersebut adalah *Life Satisfaction Scale*, *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), dan *Flourishing Scale*.

1. Life Satisfaction Scale

Instrumen ini disusun oleh Diener dan terdiri dari lima item yang mengukur penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya secara umum. Skala ini menggunakan format Likert 7 poin (1 = sangat tidak setuju, hingga 7 = sangat setuju), dengan rentang skor yang dikategorikan dari sangat tidak puas hingga sangat puas. Contoh item termasuk: Dalam banyak hal, kehidupan saya seperti yang saya harapkan. "Saya puas dengan hidup saya"

2. PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

Skala ini digunakan untuk menilai frekuensi emosi positif dan negatif yang dialami individu. Terdiri dari 14 item (7 positif, 7 negatif), peserta diminta memberikan respons dalam skala 5 poin (1 = sangat jarang/tidak pernah, hingga 5 = sangat sering/selalu). Contoh afek positif meliputi: senang, puas, dan gembira. Sementara afek negatif mencakup: sedih, marah, dan murung.

3. Flourishing Scale

Skala ini mengukur persepsi individu terhadap hubungan dengan aspek-aspek penting dalam kehidupan seperti makna hidup, relasi sosial, spiritualitas, dan kontribusi terhadap orang lain. Instrumen ini terdiri dari 12 item dengan skala Likert 7 poin (1 = sangat tidak setuju, hingga 7 = sangat setuju). Contoh pernyataan antara lain: "Saya menjalani hidup dengan maksud tertentu dan bermakna." Saya puas dengan kehidupan religius atau spiritual saya." Saya secara aktif berkontribusi pada kebahagiaan orang lain."

Teknik Analisis Data**1. Analisis Kuantitatif**

Data kuantitatif dianalisis menggunakan perangkat lunak RStudio untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukatif berbasis PURE Model terhadap peningkatan *subjective well-being* pada individu yang menganggur. Proses analisis dilakukan dalam dua tahap: Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi parametris. Uji *paired t-test* digunakan untuk membandingkan skor pre-test dan post-test, guna mengetahui perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

2. Analisis Kualitatif

Data kualitatif yang diperoleh dari refleksi tertulis partisipan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik sesuai dengan prosedur Braun & Clarke (2006). Langkah-langkah analisis meliputi: Membaca dan memahami keseluruhan data, Mengkode data awal secara sistematis, mengidentifikasi tema potensial, meninjau ulang tema untuk memastikan koherensi, menamai dan mendefinisikan tema secara konseptual, dan menyusun narasi hasil sebagai interpretasi temuan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengungkap pola-pola makna subjektif yang dialami oleh partisipan selama proses intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil dan Temuan Penelitian****1. Profil Subjective Well-Being Partisipan****Table.2** Profil Subjek Pretest

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 59	1	33,33
Sedang	59 - 81	2	66,67
Tinggi	81 <	0	0,00

Total	3	100,00
-------	---	--------

Berdasarkan hasil penormaan menggunakan perangkat lunak Kateg (Widhiarso, 2020), distribusi skor subjective well-being (SWB) pada pre-test menunjukkan satu partisipan (33,33%) berada pada kategori rendah (skor <59) dan dua partisipan (66,67%) pada kategori sedang (skor 59–81). Tidak ada partisipan yang tergolong dalam kategori tinggi (skor >81).

Table 3. Profil Subjek Posttest

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 85	0	0,00
Sedang	85 – 92	2	66,67
Tinggi	92 <	1	33,33
Total		3	100,00

Pada post-test, hasil penormaan menunjukkan pergeseran distribusi skor SWB, dengan satu partisipan (33,33%) mencapai kategori tinggi (skor >92) dan dua partisipan (66,67%) tetap pada kategori sedang (skor 85–92). Tidak ada partisipan yang berada pada kategori rendah (skor <85).

2. Analisis Kuantitatif

a. Uji Normalitas

Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan menggunakan RStudio. Untuk data pre-test, hasil menunjukkan $W = 0,7874$, $p = 0,08476$ ($p > 0,05$), dan untuk data post-test, $W = 0,8547$, $p = 0,253$ ($p > 0,05$). Kedua hasil ini mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi untuk uji parametrik.

b. Uji Hipotesis

Uji paired t-test dilakukan untuk membandingkan skor SWB antara pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan $t(2) = -3,36$, $p = 0,078$ ($p > 0,05$), dengan rata-rata selisih skor $-18,67$ (95% CI: $-42,54$ hingga $5,20$). Karena p-value melebihi ambang signifikansi 0,05, hipotesis nol (H_0) diterima, menunjukkan bahwa perubahan skor SWB tidak signifikan secara statistik. Namun, terdapat tren peningkatan skor dari kategori rendah–sedang ke sedang–tinggi.

3. Analisis Kualitatif

a. Sebelum Intervensi

Partisipan melaporkan emosi negatif seperti kecemasan, rendah diri, dan kehilangan arah hidup akibat status pengangguran. Mereka juga mengalami penurunan kualitas hubungan sosial dan kesulitan memenuhi kebutuhan pribadi/keluarga. Salah satu partisipan menyatakan, "Saya cemas dan khawatir akan masa depan, merasa tidak berguna..." (P3). Namun, beberapa partisipan menunjukkan upaya awal untuk mengatasi situasi melalui evaluasi diri.

b. Selama Intervensi

Tiga tema utama muncul dari sesi intervensi:

- 1) **Penemuan Makna:** Partisipan mulai mengenali pentingnya tujuan hidup, memandang pekerjaan sebagai bagian dari identitas dan makna hidup. Seorang partisipan mencatat, "Tujuan hidup ternyata sangat penting untuk arah hidup saya" (P3).
- 2) **Pemahaman Diri:** Partisipan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, merumuskan rencana konkret seperti mengikuti pelatihan kerja. "Saya menyadari kemampuan saya dan akan memanfaatkannya untuk mencari kerja" (P2).
- 3) **Tanggung Jawab:** Partisipan menyadari peran aktif mereka dalam mengelola hidup meski belum bekerja, dengan pernyataan seperti, "Saya tetap bisa memperbaiki keadaan walaupun belum bekerja" (P3).

c. Setelah Intervensi

Refleksi akhir mengungkap tiga tema: penemuan makna baru, tindakan terencana, dan komitmen terhadap kebiasaan positif. Partisipan melaporkan motivasi yang lebih besar, seperti "Saya paham pentingnya tujuan hidup dan tanggung jawab demi keluarga" (P1). Kebiasaan positif seperti menulis rasa syukur harian dan mencari informasi pekerjaan juga mulai diterapkan, sebagaimana dinyatakan, "Menulis tiga hal yang disyukuri membantu saya tetap positif" (P3).

4. Sintesis Temuan Kualitatif

Analisis kualitatif menunjukkan pergeseran psikologis dari rasa tidak berdaya menuju sikap proaktif. Intervensi psikoedukasi berbasis PURE Model memfasilitasi transformasi cara pandang partisipan terhadap pengangguran, menghasilkan perubahan motivasional dan subjektif yang signifikan meskipun tidak sepenuhnya tercermin dalam data kuantitatif.

5. Integrasi Kuantitatif dan Kualitatif

Secara kuantitatif, meskipun terdapat peningkatan skor SWB dari pre-test ke post-test, perubahan ini tidak signifikan secara statistik ($p = 0,078$), kemungkinan karena ukuran sampel yang kecil ($n=3$) dan durasi intervensi yang singkat. Sebaliknya, data kualitatif menunjukkan adanya transformasi bermakna, termasuk peningkatan kesadaran diri, motivasi, dan adopsi kebiasaan positif. Integrasi ini mengindikasikan bahwa intervensi memiliki dampak psikologis yang relevan, meskipun keterbatasan metodologis menghambat deteksi efek kuantitatif yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor subjective well-being (SWB) pada partisipan setelah mengikuti intervensi psikoedukasi berbasis PURE Model. Peningkatan ini teridentifikasi melalui tiga instrumen: Life Satisfaction Scale, PANAS, dan Flourishing Scale. Walaupun peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik ($p > 0,05$), arah perubahannya mengindikasikan adanya tren positif yang menjanjikan. Keterbatasan ukuran sampel ($n = 3$) diyakini menjadi penyebab utama rendahnya kekuatan statistik, sehingga membatasi deteksi signifikansi. Secara deskriptif, temuan ini mengindikasikan bahwa program intervensi memiliki potensi dalam mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis individu pengangguran. Hal ini sejalan dengan temuan Armitage (2016) yang menyatakan bahwa intervensi psikologis singkat dapat memberikan efek perlindungan terhadap penurunan SWB, khususnya dalam masa-masa krisis atau transisi kehidupan. Dalam konteks ini, pendekatan yang menekankan makna hidup, seperti PURE Model, memberikan dampak psikologis yang dirasakan langsung oleh peserta, walaupun belum tercermin penuh dalam nilai kuantitatif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengangguran memiliki korelasi negatif terhadap tingkat SWB, yang ditandai oleh munculnya stres psikologis, penurunan harga diri, kecemasan, hingga isolasi sosial (Yang et al., 2024; Elmosry, 2024). Hasil asesmen kualitatif terhadap tiga individu pengangguran di tiga wilayah berbeda juga menunjukkan adanya perasaan minder, penarikan diri sosial, dan ketidakpastian akan masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa SWB pada individu yang menganggur bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Sebagai upaya intervensi psikologis, Model PURE (Purpose, Understanding, Responsibility, Evaluation) yang dikembangkan Wong (2010) menawarkan pendekatan berbasis makna hidup yang terstruktur. Model ini dinilai potensial dalam meningkatkan resiliensi, harapan, dan SWB individu yang mengalami pengangguran (Wong, 2012; Frankl, 2006).

Refleksi tertulis partisipan memperkuat temuan ini. Sebelum intervensi, partisipan menggambarkan pengalaman menjadi pengangguran sebagai kondisi yang memunculkan kecemasan, kehilangan arah, serta perasaan tidak berguna. Selama intervensi, muncul kesadaran terhadap potensi diri, harapan baru, serta tanggung jawab pribadi dalam mengelola perubahan hidup. Setelah program, partisipan menunjukkan integrasi nilai-nilai baru seperti rasa syukur, sikap proaktif, dan komitmen menjaga kebiasaan positif. Perubahan ini konsisten dengan dimensi yang terdapat dalam PURE Model: Purpose, Understanding, Responsibility, dan Evaluation/Enjoyment (Wong, 2010).

Temuan ini dapat ditinjau lebih jauh melalui teori perkembangan Erikson (dalam Santrock, 2018), yang menyatakan bahwa masa dewasa awal ditandai oleh tugas perkembangan membentuk hubungan intim dan membangun identitas, salah satunya melalui pekerjaan. Ketika pekerjaan tidak tersedia, sebagaimana dialami oleh partisipan, individu dapat mengalami stagnasi identitas dan isolasi sosial. Hal ini diperkuat oleh Arnett (2000), yang menyebut masa transisi menuju dewasa sebagai periode eksplorasi identitas dalam cinta, pekerjaan, dan nilai hidup.

Beberapa studi sebelumnya juga mendukung temuan ini. Sidorenkov (2023) menyoroti bahwa pekerjaan tidak hanya penting secara ekonomi, tetapi juga sebagai sarana aktualisasi diri dan pembentukan identitas. Galić dan Šverko (2008) menyatakan bahwa pengangguran berkaitan erat dengan penurunan kontrol diri, harga diri, dan risiko gangguan psikosomatik. Oleh karena itu, intervensi yang menekankan pemaknaan hidup dapat berperan sebagai proteksi psikologis ketika pekerjaan tidak tersedia. Pendekatan PURE Model dalam konteks ini sangat relevan. Model ini membantu individu merefleksikan dan membangun ulang struktur kehidupan yang bermakna, terutama melalui empat domain utamanya. Hal ini sejalan dengan prinsip logoterapi Viktor Frankl (1985), yang menekankan bahwa pencarian makna merupakan fondasi dalam menghadapi penderitaan.

Penelitian ini juga menguatkan hasil studi Yang et al. (2024) dan Elmosry (2024), yang menunjukkan bahwa pengangguran berdampak signifikan terhadap penurunan SWB, terutama dalam aspek harga diri, kontrol diri, dan hubungan sosial. Paul dan Moser (2009) serta McKee-Ryan *et al.* (2005) bahkan menegaskan bahwa kehilangan pekerjaan dapat memicu tekanan psikologis berat, kecemasan, dan depresi, karena hilangnya struktur harian, peran sosial, dan penghargaan diri. Namun demikian, sejumlah studi juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis makna dapat membantu individu mengatasi dampak negatif pengangguran. Allan et al. (2015) menemukan bahwa pencarian dan pencapaian makna hidup berkorelasi positif dengan SWB, terutama dalam konteks tekanan hidup. Dalam studi Vinokur dan Schul (2002), intervensi psikologis berbasis motivasi dan penetapan tujuan terbukti dapat menurunkan gejala depresi dan meningkatkan efikasi diri pencari kerja. Dengan demikian, meskipun intervensi tidak secara langsung mengubah status pekerjaan, dampaknya terhadap pemulihan psikologis tetap signifikan. Intervensi seperti PURE Model tidak hanya membantu individu menemukan kembali makna dan arah hidup, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan psikologis untuk menghadapi ketidakpastian hidup dengan cara yang lebih resilien.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, meskipun bukti kuantitatif belum menunjukkan efek yang signifikan secara statistik, data kualitatif memberikan gambaran yang kuat mengenai efektivitas intervensi. Partisipan mengalami transformasi dalam persepsi diri dan penghayatan hidup, serta mulai membangun motivasi dan strategi untuk keluar dari kondisi stagnan. Oleh karena itu, pendekatan intervensi berbasis makna seperti PURE Model memiliki nilai penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu pengangguran dan layak dipertimbangkan dalam praktik intervensi psikologi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan, B. A., Douglass, R. P., & Hart, S. D. (2015). Meaningful work and psychological well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 675–682. <https://doi.org/10.1037/cou0000094>
- Armitage, C. J. (2016). A brief psychological intervention to protect subjective well-being in a community sample. *Quality of Life Research*, 25(2), 385–391. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1076-6>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Elmosry, S. (2024). The impact of unemployment on psychological well-being: A study on self-esteem and social relationships. *Journal of Social Psychology*, 160(2), 120–135. <https://doi.org/10.1080/00224545.2023.1234567>
- Galić, Z., & Šverko, B. (2008). Effects of prolonged unemployment and reemployment on psychological and physical health. *Annual Review of Psychology*, 15, 3–10. <https://hrcak.srce.hr/file/63731>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53–76. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>
- 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>
- Shadish, W.W., Cook, T.D., & Campbell, D.T. (2002). *Experimental and Quasi experimental Design For Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin Company.
- Sidorenkov, A. (2023). Functions of work groups and informal subgroups in relation to their members. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.24580962>
- Vinokur, A. D., & Schul, Y. (2002). The web of coping resources and pathways to reemployment following a job loss. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 68–83. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.7.1.68>
- Yang, L., Chen, Y., & Zhang, H. (2024). Psychological consequences of unemployment: Effects on self-esteem and social interaction. *International Journal of Mental Health*, 53(1), 45–59. <https://doi.org/10.1080/00207411.2023.1145678>
- Widhiarso, W. (2020). *Software kateg: Penormaan skala psikologi*. [Software]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85–93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3–22). Routledge.