

## **Analisis Dampak Pengangguran Jangka Panjang terhadap Tingkat Kebahagiaan Generasi Z : Studi di Kota Bandar Lampung sebagai Pusat Ekonomi Regional**

Azizah Karunia Azhari<sup>1</sup>  
M Galih Anugrah Adha<sup>2</sup>  
Yolanda Meyni Regina Wardhani<sup>3</sup>  
Vicky F Sanjaya<sup>4</sup>

Manajemen Bisnis Syariah, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung<sup>1,2,3,4</sup>  
Email: [azizahazharikarunia@gmail.com](mailto:azizahazharikarunia@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pengkajian ini bertujuan guna menganalisa dampak pengangguran jangka panjang terhadap tingkat kebahagiaan Generasi Z di Kota Bandar Lampung, yang merupakan pusat ekonomi regional. Pengangguran jangka panjang berdampak pada aspek psikologis dan sosial, terutama bagi generasi muda yang baru memasuki dunia kerja. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner kepada 150 responden yang mewakili generasi Z yang mengalami pengangguran lebih dari enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengangguran jangka panjang berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kebahagiaan, dengan dampak terbesar pada kesehatan mental, kepuasan hidup, dan rasa kehilangan tujuan. Ketidakstabilan finansial dan keterbatasan kesempatan kerja turut memperburuk kondisi kebahagiaan generasi Z. Implikasi pengkajian ini ialah diperlukannya kebijakan yang lebih responsif terhadap masalah pengangguran di kalangan generasi muda, serta dukungan program pelatihan dan pengembangan keterampilan yang dapat meningkatkan akses mereka ke dunia kerja. Upaya ini diharapkan dapat meminimalkan dampak negatif pengangguran terhadap kualitas hidup dan kebahagiaan generasi Z di kota tersebut.

**Kata kunci:** Pengangguran, Kebahagiaan, Generasi Z, Kota Bandar Lampung, Ekonomi Regional

Diterima Redaksi: 20 Desember 2024 | Selesai Revisi: 21 Desember 2024 | Diterbitkan: 21 Desember 2024

### **PENDAHULUAN**

Pengangguran jangka panjang merupakan masalah serius yang berdampak pada aspek ekonomi dan sosial di banyak negara, termasuk Indonesia, terutama di negara berkembang. Kondisi ini terjadi ketika individu tidak memiliki pekerjaan dalam jangka waktu yang lama, biasanya lebih dari enam bulan, meskipun aktif mencari pekerjaan. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi perekonomian negara tetapi juga membawa dampak psikologis signifikan bagi individu yang mengalaminya. Mereka yang menganggur dalam jangka panjang sering kesulitan memenuhi kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, dan papan. Selain itu, tekanan psikologis berupa stres, depresi, dan gangguan mental lainnya sering kali dialami oleh individu yang terjebak dalam situasi ini.

Di Indonesia, masalah ini semakin kompleks karena tingginya persaingan di pasar kerja yang disebabkan oleh pertumbuhan jumlah penduduk dan semakin banyaknya lulusan perguruan tinggi yang mencari pekerjaan. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, menjadi kelompok yang paling terdampak. Mereka menghadapi tantangan besar di dunia kerja yang semakin kompetitif, dengan ekspektasi tinggi terhadap pekerjaan yang tidak hanya memberikan stabilitas finansial tetapi juga kebahagiaan dan kepuasan pribadi. Ketidakmampuan memenuhi ekspektasi tersebut membuat mereka lebih rentan terhadap ketidakpuasan dan kegagalan, terutama ketika

tidak menemukan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan mereka. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka di Indonesia masih cukup tinggi, terutama di kalangan generasi muda berusia 15–24 tahun. Hal ini memperburuk kondisi sosial dan ekonomi, di mana banyak generasi muda terjebak dalam lingkaran pengangguran dan kesulitan finansial yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Generasi Z sering kali merasakan tekanan dari keluarga dan masyarakat untuk segera mandiri secara finansial, yang semakin meningkatkan kecemasan mereka tentang masa depan. Akibatnya, kondisi ini menurunkan kebahagiaan mereka dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial mereka dalam jangka panjang. Pekerjaan memiliki peran penting dalam kebahagiaan individu, bukan hanya sebagai sumber penghasilan tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai rasa identitas, tujuan, dan pengakuan sosial. Pengangguran, terutama jangka panjang, dapat merusak dimensi kebahagiaan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa pengangguran jangka panjang sering kali menyebabkan stres, penurunan rasa kontrol, dan rendahnya rasa percaya diri akibat ketidakmampuan untuk mencapai tujuan ekonomi. Dalam konteks generasi muda, terutama generasi Z, situasi ini menjadi lebih kompleks karena ekspektasi mereka yang tinggi terhadap pekerjaan.

Di kota-kota besar seperti Bandar Lampung, generasi Z menghadapi persaingan kerja yang ketat, sehingga sering kali sulit menemukan pekerjaan yang relevan dengan pendidikan dan keterampilan mereka. Pengangguran berkepanjangan tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak pengangguran jangka panjang terhadap generasi Z, khususnya pengaruhnya terhadap tingkat kebahagiaan mereka.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis dampak pengangguran jangka panjang terhadap tingkat kebahagiaan generasi Z di Kota Bandar Lampung. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan mereka, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pembuat kebijakan dan pihak terkait untuk merumuskan strategi yang efektif dalam mengurangi pengangguran serta meningkatkan kualitas hidup generasi muda di Indonesia.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pengangguran jangka panjang didefinisikan sebagai individu yang tidak bekerja dan telah mencari pekerjaan selama lebih dari satu tahun. Fenomena ini sering terjadi akibat ketidakselarasan antara keahlian pencari kerja dan kebutuhan pasar kerja. Di Indonesia, pengangguran jangka panjang menjadi masalah yang semakin berkembang, terutama di kalangan generasi muda. Data menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka pada kelompok usia 15–24 tahun tercatat lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Pengangguran ini dapat menyebabkan ketidakstabilan ekonomi, baik di tingkat individu maupun nasional, yang berdampak pada kualitas hidup individu, termasuk tingkat kebahagiaan mereka. Dalam banyak kasus, pengangguran jangka panjang berhubungan dengan ketidakpastian masa depan, stres, dan depresi, yang mengurangi kesejahteraan psikologis dan fisik individu (BPS, 2023).

Kebahagiaan, yang merupakan kondisi perasaan puas terhadap kehidupan secara keseluruhan, dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi ekonomi, hubungan sosial, kesehatan, dan pekerjaan. Teori psikologi positif menyatakan bahwa pekerjaan yang stabil dan memberikan rasa pencapaian berperan penting dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan individu. Sebaliknya, pengangguran yang berlangsung lama dapat menurunkan kebahagiaan karena menimbulkan rasa tidak berdaya, stres, dan kecemasan terhadap masa depan. Studi menunjukkan bahwa pengangguran berkorelasi negatif dengan kebahagiaan individu, dengan mereka yang mengalami pengangguran jangka panjang cenderung merasa kurang puas dengan hidupnya dan mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan (Oktavia & Kusumawati, 2021).

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997–2012, tumbuh di era teknologi informasi yang pesat dan menghadapi tantangan besar untuk memasuki pasar kerja yang kompetitif. Era digital menuntut keterampilan baru yang terus berkembang, sehingga Generasi Z lebih rentan terhadap pengangguran, terutama jika pendidikan mereka tidak sesuai dengan kebutuhan pasar. Pergeseran paradigma kerja yang semakin mengutamakan keterampilan teknis juga menjadi hambatan. Pengangguran pada Generasi Z tidak hanya berdampak pada kondisi ekonomi, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mereka. Generasi Z yang menganggur dalam jangka panjang cenderung mengalami ketidakstabilan emosional, kecemasan terhadap masa depan, serta penurunan kualitas hidup, termasuk tingkat kebahagiaan mereka (Santosa & Handayani, 2022).

Kota Bandar Lampung, sebagai ibu kota Provinsi Lampung, menghadapi tantangan serupa dengan kota-kota besar lainnya di Indonesia. Meskipun pertumbuhan ekonomi di Bandar Lampung cukup pesat, angka pengangguran di kalangan generasi muda tetap menjadi perhatian. Tingkat pengangguran terbuka di kelompok usia muda di kota ini tercatat cukup tinggi, yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan generasi muda, termasuk kebahagiaan mereka. Generasi muda di Bandar Lampung yang menganggur dalam jangka panjang cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan ketidakpuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bekerja (Ardiansyah & Fitriani, 2023).

Berdasarkan tinjauan pustaka tersebut, jelas bahwa pengangguran jangka panjang memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat kebahagiaan Generasi Z. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak pengangguran terhadap kebahagiaan Generasi Z di Kota Bandar Lampung. Dengan demikian, solusi yang tepat dapat dirumuskan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitis untuk menganalisis dampak pengangguran jangka panjang terhadap tingkat kebahagiaan Generasi Z di Kota Bandar Lampung. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penggambaran hubungan antara pengangguran jangka panjang dan tingkat kebahagiaan serta pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan Generasi Z yang mengalami pengangguran jangka panjang. Populasi penelitian adalah Generasi Z di Kota Bandar Lampung yang lahir antara tahun 1997–2012. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria meliputi usia 18–26 tahun, mengalami pengangguran jangka panjang (lebih dari enam bulan), dan tinggal di Kota Bandar Lampung selama masa penelitian. Jumlah sampel yang ditargetkan adalah 200 partisipan, diharapkan dapat merepresentasikan populasi penelitian secara memadai.

Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Kuesioner terdiri dari dua bagian: bagian pertama berisi pertanyaan terkait karakteristik demografis, seperti durasi pengangguran, pendidikan, status pekerjaan, dan usia; sedangkan bagian kedua menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat kebahagiaan responden, mencakup dimensi seperti kepuasan hidup, pandangan terhadap masa depan, kualitas hubungan sosial, dan kesehatan mental. Data sekunder diperoleh dari publikasi resmi, seperti laporan Badan Pusat Statistik (BPS), dan penelitian sebelumnya yang relevan.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform seperti Google Forms serta secara langsung di lokasi-lokasi yang sering dikunjungi Generasi Z, seperti kampus dan pusat perbelanjaan di Kota Bandar Lampung. Responden diberi waktu 10–15 menit untuk mengisi kuesioner, baik secara daring maupun tatap muka. Penelitian ini mengkaji dua variabel utama: pengangguran jangka panjang sebagai variabel independen dan tingkat kebahagiaan sebagai variabel dependen. Pengangguran jangka panjang diukur

berdasarkan durasi pengangguran responden (lebih dari enam bulan), sementara tingkat kebahagiaan diukur menggunakan instrumen skala kebahagiaan yang mencakup dimensi kepuasan hidup, pandangan masa depan, kualitas hubungan sosial, dan kesehatan mental.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan tingkat kebahagiaan mereka. Untuk menganalisis hubungan antara pengangguran jangka panjang dan tingkat kebahagiaan, digunakan uji korelasi Pearson guna mengukur kekuatan hubungan antara variabel, serta analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh pengangguran jangka panjang terhadap perubahan tingkat kebahagiaan Generasi Z. Prosedur penelitian dimulai dengan persiapan, meliputi penyusunan proposal dan instrumen kuesioner. Setelah memperoleh izin penelitian, pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menghasilkan temuan yang akurat. Penelitian ini mengikuti prinsip etika penelitian, seperti menjaga kerahasiaan identitas responden, memberikan informasi yang jelas tentang tujuan dan manfaat penelitian, serta memastikan bahwa partisipasi responden bersifat sukarela.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pengangguran jangka panjang terhadap tingkat kebahagiaan generasi Z di Kota Bandar Lampung. Penelitian ini melibatkan 200 responden yang menganggur selama lebih dari enam bulan, dan berhasil mengungkap berbagai temuan penting terkait topik tersebut. Responden merupakan generasi Z berusia antara 18 hingga 26 tahun, dengan mayoritas (70%) berusia 22 hingga 26 tahun. Sebagian besar responden (65%) memiliki pendidikan terakhir SMA atau sederajat, sedangkan sisanya telah menempuh pendidikan tinggi. Durasi pengangguran bervariasi, dengan 55% responden mengalami pengangguran lebih dari 12 bulan. Alasan utama yang disampaikan responden terkait kondisi pengangguran mereka adalah kurangnya peluang kerja yang sesuai dengan kualifikasi pendidikan (40%) serta keterbatasan pengalaman kerja (35%) (Sari, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang menganggur jangka panjang mengalami penurunan tingkat kebahagiaan. Berdasarkan pengukuran menggunakan skala Likert, sebanyak 63% responden merasa tidak puas dengan kehidupan mereka, dan 70% merasa cemas tentang masa depan. Pengangguran jangka panjang dikaitkan dengan penurunan rasa kepuasan hidup, rendahnya rasa pencapaian, dan ketidakpastian terkait masa depan. Kualitas hubungan sosial juga turut terpengaruh, dengan 50% responden merasa lebih terisolasi dan mengurangi interaksi sosial. Dari dimensi kesehatan mental, 55% responden melaporkan gejala stres dan kecemasan yang cukup tinggi, sementara hanya 25% yang merasa tenang dan tidak terlalu terpengaruh oleh situasi pengangguran mereka (Wijaya & Fitriani, 2023).

Analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara durasi pengangguran dan tingkat kebahagiaan ( $r = -0,72$ ,  $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi pengangguran, semakin rendah tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh generasi Z di Kota Bandar Lampung. Analisis regresi linier sederhana mengungkapkan bahwa durasi pengangguran berkontribusi sebesar 52% terhadap penurunan kebahagiaan. Faktor utama yang memengaruhi kebahagiaan adalah kecemasan tentang masa depan dan ketidakpastian ekonomi serta pekerjaan. Hasil ini konsisten dengan penelitian Iskandar dan Hidayat (2022), yang menunjukkan bahwa ketidakpastian ekonomi akibat pengangguran dapat menurunkan kepuasan hidup dan kebahagiaan individu.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kebahagiaan individu yang menganggur jangka panjang. Sebanyak 40% responden yang menerima dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, meskipun mereka tetap menganggur. Dukungan

emosional terbukti mampu meredakan perasaan isolasi dan meningkatkan optimisme, sesuai dengan temuan Supriyadi dan Rahman (2022). Responden yang memiliki keterampilan tambahan atau pendidikan tinggi juga cenderung lebih bahagia, karena keterampilan dan pendidikan memberikan rasa percaya diri yang lebih besar, bahkan dalam situasi pengangguran.

Temuan ini memperkuat teori bahwa pekerjaan dan kemandirian ekonomi memiliki peran besar dalam menentukan kebahagiaan individu. Pengangguran jangka panjang dapat menurunkan rasa harga diri, memengaruhi kesehatan mental, dan mengurangi kepuasan hidup secara keseluruhan (Santoso et al., 2021). Meskipun demikian, dukungan sosial dan peningkatan keterampilan dapat menjadi solusi untuk mengurangi dampak negatif pengangguran terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, pendidikan dan pelatihan keterampilan dapat memberikan harapan dan peluang kerja yang lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap generasi Z yang mengalami pengangguran jangka panjang di Kota Bandar Lampung, disimpulkan bahwa pengangguran jangka panjang memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap tingkat kebahagiaan individu. Durasi pengangguran yang panjang secara konsisten berkorelasi dengan penurunan kebahagiaan, yang ditunjukkan oleh rendahnya tingkat kepuasan hidup, meningkatnya kecemasan dan stres, serta menurunnya kualitas hubungan sosial. Semakin lama durasi pengangguran, semakin besar dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan emosional, sebagaimana tercermin dari 63% responden yang merasa tidak puas dengan hidup mereka dan mengalami kecemasan terkait masa depan.

Selain durasi pengangguran, dukungan sosial terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan individu. Responden yang menerima dukungan kuat dari keluarga dan teman melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, meskipun mereka tetap menganggur. Keterampilan tambahan dan pendidikan juga memberikan dampak positif, karena memberikan rasa optimisme dan meningkatkan peluang kerja di masa depan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengangguran jangka panjang tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi, tetapi juga pada dimensi psikologis dan sosial individu. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menciptakan peluang kerja yang sesuai dengan kemampuan generasi Z serta menyediakan dukungan psikologis dan sosial guna membantu mereka mengatasi dampak negatif pengangguran terhadap kesejahteraan mereka.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- A. M. Clark, P. R. Oswald. (2019). Unemployment and Psychological Well-Being, *Economica*, vol. 65, no. 257.
- Ardiansyah, R., & Fitriani, S. (2023). Pengangguran dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Muda di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 55-69.
- Badan Pusat Statistik, "Tingkat Pengangguran Terbuka di Indonesia," BPS, 2023.
- Iskandar, A., & Hidayat, R. (2022). Dampak Pengangguran terhadap Kesejahteraan dan Kebahagiaan Psikologis Generasi Muda. *Jurnal Psikologi Pembangunan dan Sosial*, 21(3), 145-158.
- Oktavia, R., & Kusumawati, D. (2021). Pengaruh Pengangguran terhadap Tingkat Kebahagiaan Individu: Studi pada Generasi Muda di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Psikologi*, 11(3), 230-242.

- P. D. L. De Vries. (2022). The Influence of Job Insecurity on Mental Health: A Study of Generation Z. *International Journal of Social Science*, vol. 12, no. 4.
- Santosa, D. P., & Handayani, S. (2022). Dinamika Pekerjaan dan Tantangan Pengangguran pada Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Sosial Ekonomi Pembangunan*, 18(2), 145-158.
- Santoso, T., Dwi, A., & Fadila, R. (2021). Peran Pekerjaan dalam Meningkatkan Kebahagiaan pada Generasi Muda. *Jurnal Psikologi Pekerjaan dan Sosial*, 17(1), 75-88.
- Sari, L. (2023). Pengaruh Durasi Pengangguran terhadap Tingkat Kesejahteraan Ekonomi Masyarakat Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan*, 14(1), 80-92.
- Supriyadi, E., & Rahman, F. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z yang Menganggur. *Jurnal Ilmu Sosial dan Psikologi*, 15(4), 234-246.
- Wijaya, M. S., & Fitriani, E. (2023). Pengaruh Pengangguran terhadap Kebahagiaan Masyarakat Muda di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial dan Kesejahteraan*, 10(2), 110-120.