

**PERBEDAAN STRES ANTARA LULUSAN PENDIDIKAN MENENGAH
DENGAN LULUSAN PERGURUAN TINGGI PADA PENGANGGURAN
DEWASA AWAL DI KOTA JAMBI**

***DIFFERENCES IN STRESS BETWEEN SECONDARY EDUCATION
GRADUATES AND UNIVERSITY GRADUATES IN EARLY ADULT
UNEMPLOYMENT IN JAMBI CITY***

¹Indri Andani,²Marlita Andhika Rahman,³Yun Nina Ekawati

¹Departement of Psychology, Jambi University/indriandani2000@gmail.com

²Departement of Psychology, Jambi University/marlita.rahman@unja.ac.id

³Departement of Psychology, Jambi University/yun_nina.e@unja.ac.id

ABSTRACT

BACKGROUND: Unemployment is a challenge for some individuals entering early adulthood. High unemployment rates in Jambi City have increased competition for jobs, leading to stress for high school and college graduates.

OBJECTIVE: To determine the differences in stress levels between secondary education graduates and college graduates among early adult unemployed in Jambi City.

METHOD: This research is quantitative. The study population consisted of 390 young adults, high school graduates and college graduates who were currently unemployed and living in Jambi City. The data were analyzed using a T-test. The measuring instrument used was the stress scale (Sarafino, 2006).

RESULTS: There is a significant difference in the level of unemployment stress in the group of middle school graduates and college graduates with the statistical value of the T-Test showing a value of $0.029 < 0.05$.

CONCLUSION AND SUGGESTION: From these findings, it can be concluded that educational background, age, gender, and length of unemployment, as well as psychological aspects, are factors that influence stress levels in unemployed early adults. This research is expected to provide a basis for relevant parties in designing more targeted psychological interventions and unemployment management programs.

Keywords: Stress, Unemployment, Secondary Education, Higher Education, Early Adulthood, Jambi City.

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Pengangguran merupakan tantangan bagi sebagian individu yang memasuki fase dewasa awal. Angka pengangguran yang tinggi di Kota Jambi menyebabkan persaingan untuk mencari pekerjaan semakin besar sehingga membuat lulusan sekolah menengah atas dan perguruan tinggi berdampak pada stres.

TUJUAN: Mengetahui perbedaan tingkat stres antara lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi pada pengangguran dewasa awal di Kota Jambi.

METODE: Penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari dewasa awal lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi yang sedang

mengalami pengangguran dan berdomisili di Kota Jambi sebanyak 390 orang. Dengan uji beda *T Test*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala stres (Sarafino, 2006) **HASIL:** Terdapat perbedaan signifikan tingkat stress pengangguran pada kelompok lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi dengan nilai statistik uji beda *T-Test* menunjukkan nilai $0.029 < 0.05$.

KESIMPULAN: Dari temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa latar belakang pendidikan, usia, jenis kelamin, dan lama waktu menganggur, aspek psikologis dan biologis merupakan faktor-faktor yang turut memengaruhi tingkat stres pada pengangguran dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak terkait dalam merancang intervensi psikologis dan program penanganan pengangguran secara lebih tepat sasaran.

KATA KUNCI: Stres, Pengangguran, Pendidikan Menengah, Perguruan Tinggi, Dewasa awal, Kota Jambi.

Pendahuluan

Setiap individu akan melalui fase dewasa awal atau *emerging adulthood*, yaitu rentang usia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2023). Pada masa ini, salah satu tugas perkembangan utama adalah memperoleh pekerjaan. Sayangnya, tidak semua individu berhasil mendapatkannya. Sulitnya akses terhadap lapangan kerja menyebabkan banyak dewasa awal menjadi pengangguran (Isnaini, 2016).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengangguran adalah keadaan tidak memiliki pekerjaan. Pengangguran dapat terjadi ketika seseorang sedang mencari atau mempersiapkan pekerjaan, namun belum berhasil memperolehnya. Ketidakseimbangan antara jumlah pencari kerja dan ketersediaan lapangan kerja memperparah angka pengangguran, terutama di negara berkembang seperti Indonesia (Yunita, 2013). Berdasarkan data dari IMF, Indonesia memiliki tingkat pengangguran sebesar 5,2% dan merupakan yang tertinggi di ASEAN. Namun, menurut BPS (2024), angka pengangguran per Februari 2024 mengalami penurunan menjadi 4,82% atau sekitar 7,2 juta orang. Meskipun

menurun, jumlah ini masih signifikan dan memberikan dampak nyata, khususnya di daerah seperti Kota Jambi.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jambi, tingkat pengangguran terbuka masih didominasi oleh penduduk usia muda, khususnya kelompok usia 20–29 tahun. Dalam kelompok usia tersebut, terdapat dua latar belakang pendidikan yang menonjol, yaitu lulusan pendidikan menengah (SMA/SMK) dan lulusan perguruan tinggi (Diploma/Sarjana). Lulusan pendidikan menengah sebesar 7,05 persen dan lulusan Perguruan Tinggi universitas sebesar 5,58 persen tingkat pengangguran terbuka (TPT) di Kota Jambi (BPS, 2024). Kedua kelompok ini menghadapi tantangan yang berbeda dalam memasuki pasar kerja, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap tingkat stres yang mereka alami.

Stres adalah suatu pengalaman individu terhadap emosional, fisiologis, dan perilaku negatif sebagai respons terhadap tuntutan yang dianggap mengganggu keseimbangan individu (Greenberg, 2017). Sedangkan menurut Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan stres suatu kondisi ketika seseorang merasakan bahwa

tuntutan lingkungan melebihi kapasitas dari *coping* yang dimiliki. Masa tunggu kerja pengangguran yang terlalu lama menimbulkan stres yang tinggi disebabkan oleh ketidakpastian masa depan karier, keuangan yang tidak stabil, dan perasaan tidak produktif serta perasaan negatif tentang dirinya sendiri sehingga pengangguran sebagai sumber utama ketidakbahagiaan (Oswald,1997).

Stres juga diartikan sebagai proses emosional dan fisiologis negatif yang terjadi ketika seseorang mencoba untuk mengatasi ancaman, dan mengganggu atau mengancam kegiatan keseharian mereka, baik fisik, mental, dan perilaku (Sarafino,2011). Hasil wawancara dan observasi data awal seseorang pengangguran bahwa tidak memiliki pekerjaan menyebabkan banyaknya tekanan yang dialami sehingga menyebabkan stres pada individu yang mengganggu. Stres tersebut dirasakan subjek ketika menyadari terdapat perubahan tekanan dari psikologis, fisik, sosial dan juga finansial. Akibat dari tekanan-tekanan yang dialami akan menimbulkan reaksi pada psikologis yaitu stres yang dialami oleh pengangguran terkhususnya dewasa awal lulusan pendidikan menengah dan lulusan Perguruan Tinggi.

Dari fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perbedaan stres antara lulusan pendidikan menengah dengan lulusan Perguruan Tinggi pada pengangguran dewasa awal di Kota Jambi.

Metode Penelitian

Jenis dalam penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari

dewasa awal lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi yang sedang mengalami pengangguran dan berdomisili di Kota Jambi sebanyak 390 orang dengan. Dengan uji beda *T Test*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala stres (Sarafino,2006)

Hasil

Skala stres yang diadopsi oleh peneliti Lisa Hasanah (2021) didasarkan pada aspek stres Sarafino (2006) terbagi menjadi dua aspek, yaitu aspek dampak psikologis dan dampak biologis.

Kategori Lulusan Pendidikan Menengah

Variabel	Frekuensi	Persentase
Stres	2	1%
	127	69%
	7	4%
	31	17%
	17	9%
Total	184	100%

Sumber: Data yang diolah

Berdasarkan Tabel 1.1 dapat dilihat bahwa persentase stres pada pengangguran lulusan pendidikan menengah tertinggi terdapat pada kategori tinggi yaitu dengan jumlah subjek 127 orang (69%) dan persentase stres terendah terdapat pada kategori sangat tinggi dengan jumlah subjek 2 orang (1%). Data yang diperoleh berdasarkan respons subjek menunjukkan bahwa kecenderungan skor subjek berada pada stres tinggi.

Kemudian pada tabel berikut akan mendeskripsikan data stres berdasarkan usia.

Deskripsi Data Penelitian Variabel Stres berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Mean
21	34	102,1
22	54	105,5
23	54	101,1
24	57	104,6
25	57	102,1
26	60	104,6
27	43	102,7
28	22	105,8
29	9	109,5

Pada Tabel 1.2 diketahui bahwa tingkat stres pada subjek yang berusia 29 tahun yaitu 109,5 lebih tinggi dari subjek yang berusia 28 tahun yaitu 105,8 dan dari subjek yang berusia 22 tahun yaitu 105,5 lebih tinggi dari subjek yang berusia 26 dan 24 yaitu 104,6 lebih tinggi dari subjek yang berusia 27 tahun yaitu 102,7 lebih tinggi dari subjek yang berusia 21 dan 25 tahun yaitu 102,1 dan kemudian usia 23 tahun yang lebih rendah dengan nilai 101,1. Kemudian adapun perincian mengenai stres pengangguran pada subjek berdasarkan jenis kelamin pada tabel berikut ini:

Deskripsi Data Penelitian Variabel Stres berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Mean
Laki-laki	191	104,1
Perempuan	199	103,5

Pada Tabel 1.3 diketahui bahwa tingkat rata-rata stres pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 104,1 yang mana hal ini lebih tinggi dari tingkat rata-rata stres pada subjek yang berjenis kelamin perempuan yaitu 103,5. Kemudian adapun perincian mengenai gambaran stres pada subjek berdasarkan lama waktu tidak bekerja.

Deskripsi Data Penelitian Variabel Stres berdasarkan Lama Waktu Tidak Bekerja

Lama Waktu Tidak Bekerja	Jumlah	Mean
< 1 Tahun	44	98,5
> 1 Tahun	108	101,7
> 2 Tahun	137	104,5
> 3 Tahun	81	106,2
> 4 Tahun	20	109,4

Pada Tabel 1.4 diketahui bahwa tingkat stres pada subjek yang lama waktu tidak bekerja > 4 tahun yaitu 109,4 lebih tinggi dari subjek yang lama waktu tidak bekerja > 3 tahun yaitu 106,2 lebih tinggi dari subjek yang lama waktu tidak bekerja > 2 tahun yaitu 104,5 lebih tinggi dari subjek yang lama waktu tidak bekerja >1 tahun yaitu 101,7 dan kemudian lama waktu tidak bekerja < 1 tahun yang lebih rendah dengan nilai yaitu 98,5.

Stres Pengkategorian pada Lulusan Perguruan Tinggi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	13	6%
Tinggi	25	12%
Sedang	103	50%

Rendah	55	27%
Sangat Rendah	10	5%
Total	206	100%

Sumber: Data yang diolah

Berdasarkan Tabel 1.5 dapat dilihat bahwa persentase stres pada pengangguran lulusan perguruan tinggi tertinggi terdapat pada kategori sedang yaitu dengan jumlah subjek 103 orang (50%) dan persentase kualitas pelayanan terendah terdapat pada kategori sangat rendah dengan jumlah subjek 10 orang (5%). Data yang diperoleh berdasarkan respons subjek menunjukkan bahwa kecenderungan skor subjek berada pada stres sedang.

pada uji hipotesis ini peneliti menggunakan statistik non parametrik dengan *Mann-Whitney U*. Adapun hasil *Uji T* untuk kelompok lulusan pendidikan sebagai berikut:

Hasil Uji T

Test	Statistic	D f	P
Stress			
Mann-Whitney	21369.500		0.029

Sumber: Data yang diolah

Hasil olah data statistik uji beda *T-Test* menunjukkan nilai $0.029 < 0.05$, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif diterima, dan hipotesis null ditolak. Sehingga terdapat perbedaan signifikan tingkat stress pengangguran pada kelompok lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Perbedaan stres antara lulusan pendidikan menengah dengan lulusan Perguruan Tinggi pada pengangguran dewasa awal di Kota Jambi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji beda dengan menggunakan uji *T test* terhadap kelompok lulusan pendidikan menghasilkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pengangguran pada lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi. hasil penenilitian menunjukkan lulusan pendidikan menengah menunjukkan kecenderungan stres yang lebih tinggi, sementara lulusan perguruan tinggi cenderung mengalami stres pada tingkat sedang.

Pada kelompok lulusan pendidikan menengah, stres tertinggi berada pada kategori tinggi dengan jumlah 127 orang (69%), sementara stres terendah berada pada kategori sangat tinggi dengan 2 orang (1%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengangguran lulusan pendidikan menengah mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan selama masa pengangguran. Faktor yang mungkin memengaruhi tingginya tingkat stres ini antara lain keterbatasan keterampilan kerja, peluang kerja yang terbatas untuk lulusan menengah, serta tekanan ekonomi dan sosial.

Berbeda halnya dengan lulusan perguruan tinggi, di mana stres tertinggi berada pada kategori sedang sebanyak 103 orang (50%), dan stres terendah berada pada kategori sangat rendah dengan 10 orang (5%). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun lulusan perguruan tinggi juga mengalami stres selama pengangguran, namun tekanan yang

dirasakan cenderung lebih moderat. Kemungkinan besar, hal ini disebabkan oleh adanya bekal pengetahuan dan keterampilan yang lebih luas, serta harapan bahwa peluang kerja bagi lulusan perguruan tinggi masih terbuka, meskipun tidak selalu sesuai harapan. Dengan kata lain menjawab hipotesis penelitian ada Perbedaan Stres antara Lulusan Pendidikan Menengah dengan Lulusan Perguruan Tinggi pada Pengangguran Dewasa Awal di Kota Jambi.

Stres pada pengangguran berdasarkan usia menunjukkan hasil bahwa usia 29 tahun mengalami stres tinggi, yang belum bekerja dengan rentang usia 21 – 26 tahun mengalami stres tinggi, namun usia 26 tahun lebih banyak yang mengalami stres tinggi. Rentang usia 26 tahun mengalami stres tinggi karena usia tersebut berada dalam masa dewasa awal, yaitu individu pada masa ini diharapkan sudah tidak bergantung pada orang tua dan memiliki pekerjaan namun adanya tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan membuat individu sulit dalam memperoleh pekerjaan sehingga dapat menimbulkan stres tinggi. Hal ini sesuai dengan penjelasan Hurlock (2002) mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan individu adalah adanya tuntutan dari lingkungan untuk bekerja, sebagai sarana untuk mencari nafkah juga memberikan status sosial. Hal ini juga dinyatakan oleh Smeth (1994) usia merupakan salah satu faktor dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi stres.

Stres pengangguran berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak mengalami stres tinggi

dibandingkan dengan yang berjenis perempuan. Dari sisi jenis kelamin, laki-laki memiliki skor stres rata-rata lebih tinggi (104,1) dibanding perempuan (103,5). Menurut konstruk sosial budaya, laki-laki sering kali dipersepsikan sebagai pencari nafkah utama, sehingga mengalami tekanan peran yang lebih besar saat berada dalam kondisi tidak bekerja. Hal ini memperkuat teori gender role stress, di mana ketidaksesuaian antara harapan peran sosial dan realitas kehidupan dapat menjadi sumber stres. Hal ini juga dikemukakan oleh Smeth (1994) yang mengatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi stres.

Stres dengan masa tunggu kerja menunjukkan bahwa pengangguran yang belum bekerja pada masa tunggu kerja selama 6 bulan – 1 tahun dan >1 tahun, sama-sama memiliki stres tinggi. Namun dapat disimpulkan bahwa semakin lama masa tunggu kerjanya maka semakin tinggi stres yang dialami. Hal ini sejalan dengan Kemristekdikti menyatakan bahwa masa tunggu kerja yang ideal adalah kurang dari enam bulan (Program Pusat Karir Lanjutan Bimtek Bplpkl, 2018), mengalami masa tunggu kerja lama akan memiliki perasaan negatif tentang dirinya sendiri salah satunya seperti rendah diri, mudah tersinggung.

Lulusan yang belum bekerja yang lama masa tunggu kerjanya melebihi 6 bulan dapat mengalami stres diduga karena timbulnya perasaan tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak percaya diri sehingga menyebabkan belum bekerja menjadi putus asa dan tidak termotivasi untuk mencari pekerjaan. hal ini sejalan

dengan hasil penelitian Fitri (2016) menyatakan bahwa semakin lama masa tunggu untuk memperoleh pekerjaan pertama setelah lulus maka motivasi seseorang akan menurun.

Menurut Lisa & yuli (2021) dari gambaran stres pada pengangguran lulusan perguruan tinggi di Jakarta dari 100 responden lulusan sarjana aktif mencari kerja dengan hasil 64% mengalami stres tinggi, sedangkan 36% mengalami stres rendah. Dimensi dominan stres adalah psikologis, terutama pada perempuan usia 21-26 tahun dan yang menunggu kerja lebih dari satu tahun. Menurut penelitian kartika & ariana (2020) bahwasannya validitas dan reliabilitas DASS-21 pada kelompok dewasa awal di Indonesia, individu dalam rentang usia 25–29 tahun, termasuk usia 26 tahun, menempati kategori yang paling rentan terhadap stres tinggi. Hal ini disebabkan oleh tekanan kemandirian ekonomi dan peran sosial yang bertepatan dengan transisi dari tergantung ke kemandirian penuh.

Berdasarkan penelitian pada lulusan sarjana penganggur di Jakarta ($n = 100$), ditemukan bahwa usia 26 tahun menempati kelompok yang paling banyak mengalami stres tinggi pada dimensi psikologis dan biologis yang memberikan dasar kuat untuk menemukan bahwa usia-usia dewasa awal lainnya (seperti 29 dan 28 tahun) mungkin juga memiliki skor stres lebih tinggi dibanding usia 22, 23, 24, atau 25 (Kartikasari, 2020).

Terakhir, dilihat dari aspek stres berdasarkan karakteristik psikologis dan biologis, mayoritas responden mengalami stres dari aspek psikologis yaitu sebanyak 211 orang (54%), lebih tinggi dibandingkan aspek biologis sebanyak 179 orang (46%). Hal ini menunjukkan bahwa

pengangguran dewasa awal lebih banyak merasakan dampak stres dalam bentuk psikologis seperti perasaan tidak berdaya, cemas terhadap masa depan, dan hilangnya kepercayaan diri, daripada dampak fisik seperti gangguan tidur atau kelelahan kronis.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa stres pada pengangguran dewasa awal dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti latar belakang pendidikan, usia, jenis kelamin, durasi pengangguran, dan aspek psikologis individu. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat menyeluruh baik dari sisi pelatihan keterampilan kerja maupun dukungan psikososial sangat dibutuhkan untuk mengurangi dampak negatif dari pengangguran dalam periode perkembangan dewasa awal.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan signifikan tingkat stress pengangguran pada kelompok lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi. Hasil olah data statistik uji beda *T-Test* menunjukkan nilai $0.029 < 0.05$, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga terdapat perbedaan signifikan tingkat stress pengangguran pada kelompok lulusan pendidikan menengah dan lulusan perguruan tinggi.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan lulusan pendidikan menengah mengalami kecenderungan stres yang lebih

tinggi, stres tertinggi berada pada kategori tinggi dengan jumlah 127 orang (69%).

3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan lulusan perguruan tinggi mengalami kecenderungan stres yang sedang, berada pada kategori sedang sebanyak 103 orang (50%).

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan dan ruang lingkup geografis yang hanya mencakup wilayah Kota Jambi. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan wilayah dan menambah jumlah responden agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Selain itu, disarankan pula untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi stres pada pengangguran.
2. Bagi Pemerintah
Diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi pertimbangan dalam menyusun program pelatihan kerja, bimbingan karier, dan layanan psikologis bagi pencari kerja, terutama kelompok dewasa awal. Pemerintah juga diharapkan memperkuat sinergi antara pendidikan dan dunia kerja agar transisi lulusan menuju dunia kerja dapat berlangsung lebih lancar dan tidak

menimbulkan tekanan psikologis berlebih.

3. Bagi Institusi Pendidikan.

Sekolah menengah dan perguruan tinggi diharapkan tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga membekali siswa dan mahasiswa dengan keterampilan menghadapi tantangan dunia kerja, seperti pelatihan *soft skills*, manajemen stres, dan persiapan karir, agar lulusan memiliki daya saing sekaligus ketahanan mental saat menghadapi realitas pasca-kelulusan.

4. Bagi Pengangguran Dewasa Awal

Bagi individu yang sedang berada pada masa pengangguran, penting untuk memahami bahwa stres adalah respons normal terhadap situasi sulit. Oleh karena itu, disarankan untuk aktif mengembangkan kemampuan diri, membangun jejaring sosial, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan, agar kondisi psikologis tetap stabil dan produktivitas dapat terjaga selama masa transisi menuju pekerjaan.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Pengangguran di Indonesia tahun 2021*. <https://www.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Keadaan ketenagakerjaan*

- Indonesia Februari 2024.*
<https://www.bps.go.id>
- Cahyani, A. (2014). Penyebab meningkatnya pengangguran terdidik di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 11(1), 55–62.
- Cohen, S. (2013). Psychological stress, immune function, and health: The connection. *APA Psychology & Health*, 6(3), 95–98.
- Cohen, Sheldon. 1994. Perceived Stress Scale (PSS). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1454–1455. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_773
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the US In The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*; Spacapan, S., Oskamp, S., Eds. Newbury park USA: Sage Publications.
- Dianasari, D. (1996). *Sumber-sumber stres pada sarjana pengangguran di perkotaan* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Indonesia.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3), 254-267.
- Firmansyah, Arief. 2018. “Hubungan Antara Stres Dengan Harga Diri Pada Pengangguran Di Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya.”
- Greenberg, J. S. (2017). *Comprehensive stress management* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Hewitt, Flett & Mosher. (1992). The perceived stress scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14 (3), 1-20.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Perkembangan anak* (Jilid 2). Erlangga.
- Ikawati, I. (2019). Dampak Pengangguran Terdidik Ditinjau Dari Segi Fisik, Psikis, Sosial Dan Solusinya. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 43(1), 1-10.
- Isnaini, N. (2016). Stres pada dewasa awal akibat pengangguran. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 45–53.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). *Pengangguran*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (n.d.). *Jenjang pendidikan menengah dan tinggi*. <https://www.kemdikbud.go.id>
- Kisno. (2021). *Perekonomian Indonesia*. Depok: Guepedia.
- Leech-Wilkinson, D. (2002). *The modern invention of medieval music: scholarship, ideology, performance*. Cambridge: Cambridge University Press
- Lisa Hasanah & Yuli Azmi Rozali. (2021). Gambaran Stres pada Pengangguran Lulusan Perguruan Tinggi di Jakarta. Jakarta

- Nadhifah, L. M., T. S. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga BerPerguruan Tinggi Yang Tidak* 3(November), 181–193.
- Nurhayati, S. (2017). Penjurusan dalam pendidikan menengah dan implikasinya terhadap kesiapan kerja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 24(2), 133–140.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 96–101.
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance. *The Economic Journal*, 107(445), 1815–1831.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.1997.tb00085.x>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. FIK UI Depok
- Rasmun. (2004). Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 29–39.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup) Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology biopsychosocial interactions* seventh edition. America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Shasta Pratomo, D. (2017). The employability and welfare of female labor migrants in Indonesian cities. *Regional Science Inquiry*, 9(2), 109–117.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia
- Sukirno, Sadono. (2006). *Makroekonomi Teori Pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soetjiningsih, C. H. (2018). Seri psikologi perkembangan: perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir. Kencana.
- Taylor, S.E. 1991. *Health Psychology 2nd Edition*. University of California, Los Angeles: McGraw-Hill, Inc.
- Weinberg RS, Gould D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Yunita, N. (2013). Pengaruh pengangguran terhadap pertumbuhan ekonomi di negara berkembang. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan*, 21(2), 87–95