

## GAMBARAN STRES PADA PENGANGGURAN LULUSAN PERGURUAN TINGGI DI JAKARTA

Lisa Hasanah<sup>1</sup>, Yuli Azmi Rozali<sup>2</sup>.  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510  
[Lisahasanah9@gmail.com](mailto:Lisahasanah9@gmail.com)

### Abstract

*Unemployment rate in Indonesia especially in the capital city of Jakarta is including high. The high unemployment rate causes greater competition for job searches which causes stressful to college graduates. Purpose: The purpose of this study was to see a picture of stress on unemployment in college graduates especially strata 1. Methods: This research is descriptive quantitative type with purposive sampling technique. The research sample consisted of 100 respondents, with a validity range of 0.362 - 0.871. The valid stress measuring instrument is 32 items with the value of the reliability coefficient ( $\alpha$ ) = 0.976. Results: The results of this study indicate that there are more college graduated who haven't has a job who experience high stress 64% and those who experience low stress 36%. Furthermore, the dominant dimension of stress on college graduated who haven't has a job is the psychological dimension. Female college graduated who haven't has a job, aged 21-26 years, where 26 years of age are more likely to experience high stress, work waiting periods of 6-1 years and >1 year, where more experience stress with waiting periods of work >1 year, not carry out social activities, don't participate in the community, has time to develop interests and hobbies to experience high stress and on the biological dimension. Meanwhile male college graduated who haven't has a job, participate in a community and carry out social activities experience low stress.*

**Keywords:** unemployment, stress, Jakarta

### Abstrak

Tingkat pengangguran di Indonesia khususnya di Ibu kota Jakarta termasuk tinggi. Angka pengangguran yang tinggi menyebabkan persaingan untuk mencari pekerjaan semakin besar sehingga membuat lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja menjadi stres. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran stres pada pengangguran lulusan perguruan tinggi khususnya lulusan strata 1. **Metode:** Penelitian ini berjenis kuantitatif deskriptif dengan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 100 responden. Alat ukur stres yang digunakan memiliki rentang validitas 0,362 – 0,871, yaitu sebanyak 32 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,976. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang mengalami stres tinggi 64% dan yang mengalami stres rendah 36%. Dimensi dominan dari stres pada lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja adalah dimensi psikologis. Lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja berjenis kelamin perempuan, berusia 21-26 tahun, dimana yang berusia 26 tahun lebih banyak yang mengalami stres tinggi, masa tunggu kerja 6-1 tahun dan >1 tahun, dimana lebih banyak yang mengalami stres dengan masa tunggu kerja >1 tahun, tidak melakukan kegiatan sosial, tidak ikut dalam sebuah komunitas, memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi mengalami stres tinggi dan pada dimensi biologis. Sedangkan lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja berjenis kelamin laki-laki, ikut dalam sebuah komunitas dan melakukan kegiatan sosial mengalami stres rendah.

Kata kunci: pengangguran, stres, Jakarta.

### Pendahuluan

Pengangguran merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh semua negara tidak hanya negara maju tetapi juga dihadapi oleh negara berkembang. Menurut Sukirno (2010), pengangguran adalah keadaan tanpa pekerjaan yang dihadapi oleh segolongan tenaga kerja yang telah berusaha mencari pekerjaan, tetapi tidak memperolehnya. Jakarta merupakan Ibu kota negara Indonesia, dimana setiap tahunnya penduduk yang

berasal dari daerah-daerah (pendatang baru) datang ke Ibu kota untuk mencari pekerjaan. Ditahun 2018 jumlah pendatang baru yang datang ke Ibu kota berkisar 69 ribu penduduk ("Jumlah Pendatang Baru 2019 di Jakarta," 2019). Sehingga menjadi salah satu penyebab angka pengangguran Jakarta menjadi tinggi. Menurut Badan Pusat Statistik, angka pengangguran di Jakarta yaitu mencapai 5,34%, angka ini tergolong tinggi ("Keadaan Ketenagakerjaan DKI Jakarta", 2018).

Pengangguran berasal dari berbagai tingkat pendidikan salah satunya lulusan perguruan tinggi. Badan Pusat Statistik menyatakan pengangguran pada angkatan tahun 2018 yang berasal dari perguruan tinggi mengalami kenaikan menjadi 6,31% atau berkisar 729 ribu jiwa dari total keseluruhan pengangguran yaitu berkisar 7 juta jiwa dibandingkan dengan tahun 2017 yaitu 5,18%. Tingginya jumlah pengangguran membuat persaingan antara pencari kerja menjadi tinggi. Bersumber dari penelitian Sukidjo (2005), diketahui penyebab lulusan perguruan tinggi menjadi pengangguran dikarenakan keterbatasan yang dimiliki individu, keterbatasan informasi lapangan pekerjaan, tidak meratanya lapangan pekerjaan, kebijakan lapangan pekerjaan, rendahnya upaya pemerintahan untuk melakukan penelitian kerja guna meningkatkan kemampuan pencari kerja. Ketika masa tunggu kerja yang dialami oleh lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja terlalu lama diduga akan menimbulkan permasalahan pada individu, baik secara psikologis, fisik, sosial dan juga finansial. Akibat dari tekanan-tekanan yang dialami akan menimbulkan reaksi pada psikologis yang dialami oleh lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yaitu sulit untuk tidur, mudah marah, sulit untuk berkonsentrasi, dan mudah tersinggung. Sedangkan reaksi fisik yang dapat dialami oleh lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yaitu tidak nafsu makan, mudah lelah, serta akan mengalami dampak sosial salah satunya yaitu menarik diri dari lingkungan. Kondisi tersebut dapat memicu emosional yang bisa menimbulkan penganiayaan pada diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Fisher dan Cunningham (dalam Dianasari, 1996) yang menyatakan masa menganggur yang dijalani seseorang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan dapat menimbulkan masalah penyesuaian diri pada individu. Seperti yang dilansir oleh Poskotanews.com 21 Februari 2017, kasus yang pernah dilakukan oleh pengangguran adalah mengakhiri hidupnya dengan cara menggantung diri di pohon, dikarenakan stres dengan masa tunggu kerja yang lama. Kasus serupa juga terjadi di Jakarta seperti yang dilansir oleh Liputan6.com 17 Mei 2008, seorang pemuda berusia 27 tahun di Jatinegara nekat mengakhiri hidupnya dengan menggantung diri, diduga kuat ia bunuh diri karena frustrasi akibat sudah lima tahun mencari pekerjaan namun belum mendapatkan pekerjaan. lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja diduga mengalami gangguan emosi akan enggan untuk menerima tanggung jawab untuk mencari pekerjaan dan merasa putus asa dikarenakan dalam keadaan stres.

Lazarus (dalam Baron & Byren, 2005) mendefinisikan stres sebagai peristiwa fisik atau psikologis apapun yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan psikis atau psikologis. Sedangkan menurut Sarafino (2006) sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres dapat berpengaruh pada kesehatan individu.

Dampak stres menurut Sarafino (2006) yaitu stres dapat menimbulkan dampak biologis dan psikologis. Dampak biologis yang ditimbulkan saat individu mengalami stres yaitu, sakit kepala, sulit tidur bahkan dapat mengalami insomnia, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, lelah. Dampak psikologis yang dirasakan individu saat mengalami stres yaitu, menurunnya daya ingat, mudah marah, merasa cemas berlebihan yang mengakibatkan depresi, serta tingkah laku individu menjadi negatif.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ansar dan Mario (2017) yang berjudul Dampak Sosial Pengangguran Terdidik di Desa Kading Kecamatan Tanate Riaja Kabupaten Baru, dampak sosial yang terjadi yaitu pemborosan sumber daya pendidikan, persepsi negatif terhadap pengangguran, menurunkan penghargaan dan kepercayaan masyarakat terhadap pendidikan. Tekanan dalam mencari pekerjaan menunjukkan lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja harus memiliki kemauan untuk mencari pekerjaan yang cukup tinggi, tekanan-tekanan yang tidak dapat dihadapi lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja akan menyebabkan tindakan untuk melukai diri sendiri. Pada hasil penelitian tersebut juga diduga dapat mempengaruhi penilaian pengangguran terhadap dirinya sendiri, individu akan merasa tidak percaya diri, mudah tersinggung, menarik diri dari obrolan pekerjaan.

Ketika lulusan perguruan tinggi belum bekerja dalam waktu yang lama maka individu akan berpikir mengenai kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan dan rasa takut akan ketidak mampuan menghadapi masa depan yang bersifat kebutuhan sehari-hari, memikirkan pendapat masyarakat tentang menjadi pengangguran yang berasal dari perguruan tinggi, dan individu merasa tidak mampu mewujudkan keinginan dan cita-citanya sehingga lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja akan mengalami stres. lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja mengalami tingkat stres tinggi diduga yang tidak memiliki kegiatan lain selain mencari pekerjaan, memiliki tekanan dari lingkungan sekitar untuk segera mendapatkan pekerjaan sehingga tidak bersemangat dalam mencari pekerjaan,

mengakibatkan memiliki kecemasan akan masa depan, serta memikirkan pandangan negatif dari orang lain yang akan menimbulkan reaksi-reaksi fisik dan psikologis yang negatif pada diri individu seperti mengalami nyeri lambung, dan dapat melukai diri sendiri bahkan orang lain.

Tetapi sebaliknya lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja cenderung memiliki aktivitas atau kesibukan dalam kesehariannya, tidak mendapatkan tekanan dari lingkungan sekitar untuk segera mendapatkan pekerjaan sehingga menjadi lebih bersemangat dalam mencari pekerjaan, mengakibatkan kepercayaan akan masa depan serta tidak menghiraukan pandangan orang lain maka individu tidak akan mengalami reaksi negatif pada psikis dan psikologis yang berlebihan dengan kata lain lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja mengalami stres rendah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Isnaini dan Lestari (2015) yang berjudul Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas yang menyatakan individu yang menjadi pengangguran memiliki pemikiran akan mengalami kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan dan tidak mampu menghadapi masa depan, yaitu memenuhi kebutuhan sehari-hari, memikirkan pendapat masyarakat tentang individu lulusan perguruan tinggi yang menjadi pengangguran, dan tidak mampu mewujudkan keinginannya. sehingga individu menjadi takut dan cemas yang akan memiliki reaksi sulit tidur, tidak fokus, putus asa, menarik diri, mudah tersinggung.

Kesimpulan dari penelitian Isnaini dan Lestari (2015) ialah menyatakan menjadi pengangguran memiliki pemikiran akan mengalami kegagalan dalam bekerja, tidak mampu menghadapi masa depan, sehingga pengangguran menjadi takut dan cemas yang bisa berdampak negatif dan memunculkan stres. penelitian tersebut dilakukan pada kota-kota besar, serta hasil dari penelitian tersebut mencari kecemasan pada pengangguran. sedangkan penelitian yang penulis ajukan disini ialah penelitian pada pengangguran di Jakarta dan mencari tingkat stres yang dialami pengangguran.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *non eksperimental* dengan jenis penelitian deskriptif, untuk mencari gambaran stres pada pengangguran lulusan perguruan tinggi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 orang lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja. Karakteristik sampel yaitu belum bekerja selama lebih dari 6 bulan dan lulusan strata 1 atau sarjana. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Teknik skoring untuk pernyataan positif

(*favourable*) respon sangat setuju (SS) diberi skor 4, setuju (S) diberi skor 3, tidak setuju (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Untuk pernyataan *unfavorable* diberlakukan sebaliknya.

Pada penelitian ini menggunakan *Construct Validity* dengan rumus *Pearson Product Moment* dengan besaran korelasi aitem dikatakan valid jika  $r \geq 0,3$ . Alat ukur reliabilitas dalam penelitian ini akan di uji dengan teknik *Internal Consistency* dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan *alpha* ( $\alpha$ ) dikatakan reliabel jika  $\alpha \geq 0,70$  (Sugiyono, 2012).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa skala stres yang diadaptasi dari penelitian Sholihah (2008) yang berjudul Gambaran Stress dan Coping Stress Pada Santri Aliyah Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kebon Jeruk Jakarta Barat. Adapun alat ukur yang digunakan pada penelitian ini memiliki rentang validitas 0,362 – 0,871, yaitu sebanyak 32 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,976.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu frekuensi untuk melihat gambaran yang menyeluruh mengenai sampel penelitian berupa usia, jenis kelamin, lama masa tunggu kerja, ikut dalam sebuah komunitas, melakukan kegiatan sosial, memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi. Kemudian dilakukan kategorisasi bertujuan untuk mengetahui tingkat stres tinggi dan rendah, dengan menggunakan perhitungan interpretasi skor berdasarkan nilai rata-rata (*mean*). Selanjutnya uji *Z-Score* digunakan untuk mengubah ke dalam satuan nilai yang sama sehingga dapat ditentukan dimensi dominan stres subjek penelitian. Maka untuk mengetahui gambaran stres pada lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja dengan dimensi dominan stres yang terdiri dari gejala psikologis, dan gejala biologis, maka dilakukan *crossstab*.

## Hasil dan Pembahasan

### Gambaran Umum Responden Penelitian

Tabel 1

*Gambaran usia responden*

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
21 Tahun	7	7%
22 Tahun	26	26%
23 Tahun	36	36%
24 Tahun	9	9%
25 Tahun	9	9%
26 Tahun	13	13%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1 gambaran usia subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang paling

banyak yaitu yang berusia 23 tahun yaitu sebesar 36%.

Tabel 2  
*Gambaran jenis kelamin responden*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	54	54%
Perempuan	46	46%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 gambaran jenis kelamin subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini lebih banyak responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 54%.

Tabel 3  
*Lama masa tunggu kerja*

Lama Masa Tunggu kerja	Frekuensi	Persentase (%)
6 bulan – 1 tahun	68	68%
>1 tahun	32	32%
Total	100	100%

Berdasarkan gambaran lama masa tunggu kerja subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini lebih banyak responden yang masa tunggu kerja 6 bulan – 1 tahun yaitu sebesar 68%.

Tabel 4  
*Ikut dalam sebuah komunitas*

Ikut Dalam Sebuah Komunitas	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	65	65%
Tidak	35	35%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4 gambaran responden ikut dalam sebuah komunitas, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang ikut dalam sebuah komunitas yaitu sebesar 65%.

Tabel 5  
*Melakukan kegiatan sosial*

Melakukan Kegiatan Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	65	65%
Tidak	35	35%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 5 gambaran responden yang melakukan kegiatan sosial, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang melakukan kegiatan sosial yaitu sebesar 65%.

Tabel 6  
*Memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi*

Memiliki Waktu Untuk Mengembangkan Minat dan Hobi	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	70	70%
Tidak	30	30%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 6 gambaran responden yang memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi yaitu sebesar 70%.

### Kategorisasi Stres

Tabel 7  
*Kategorisasi stres*

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase (%)
X <83,54	Rendah	36	36%
X ≥83,54	Tinggi	64	64%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa skor tinggi sebanyak 64 responden dengan persentase 64%, maka dapat disimpulkan bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja mengalami stres tinggi.

### Aspek Dominan

Tabel 8  
*Dimensi dominan*

Stres	Frekuensi	Persen
Gejala Biologis	49	49%
Gejala Psikologis	51	51%
Total	100	100%

Berdasarkan hasil uji *Z-score* menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja memiliki stres dengan dimensi dominan, yaitu dimensi psikologi sebesar 51%.

### Crosstabulation Stres

Tabel 9  
*Gambaran stres ditinjau berdasarkan usia*

Usia	Stres Kerja		Total
	Tinggi (%)	Rendah (%)	
21Tahun	4(57,1%)	3(42,9%)	7(100%)
22Tahun	17(65,4%)	9(34,6%)	26(100%)
23Tahun	19(52,8%)	17(47,2%)	36(100%)
24Tahun	7(77,8%)	2(22,2%)	9(100%)
25Tahun	5(55,6%)	4(44,4%)	9(100%)
26Tahun	12(92,3%)	1(7,7%)	13(100%)
Total	64(64%)	36(36%)	100%

Berdasarkan gambaran stres berdasarkan usia dapat dilihat bahwa lulusan perguruan tinggi

yang belum bekerja dengan rentang usia 21 - 26 tahun sama-sama mengalami stres tinggi. Namun lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja dengan usia 26 tahun lebih banyak yang mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 92,3%.

Tabel 10  
Gambaran stres ditinjau jenis kelamin

Jenis Kelamin	Stres Kerja		Total
	Tinggi (%)	Rendah (%)	
Laki-Laki	20(43,5%)	26(56,5%)	46(100%)
Perempuan	44(81,5%)	10(18,5%)	54(100%)
Total	56	44	100

Berdasarkan gambaran stres kerja ditinjau berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja berjenis kelamin perempuan mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 81,5%, dan jenis kelamin laki-laki lebih banyak mengalami stres rendah yaitu sebanyak 56,5%.

Tabel 11  
Gambaran stres ditinjau berdasarkan lama masa tunggu kerja

Lama Masa Tunggu Kerja	Stres Kerja		Total
	Tinggi (%)	Rendah (%)	
6 bulan-1 tahun	38(55,9%)	30 (44,1%)	68 (100%)
>1 tahun	26(81,3%)	6 (18,8%)	32 (100%)
Total	64 (64%)	36 (36%)	100%

Berdasarkan gambaran stres kerja ditinjau berdasarkan lama masa tunggu kerja dapat dilihat bahwa lama masa tunggu kerja 6 bulan - 1 tahun dan >1 tahun memiliki stres yang tinggi, yaitu masa tunggu kerja 6 bulan - 1 tahun sebesar 55,9% dan >1 tahun sebesar 81,3%. Namun lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja dengan masa tunggu kerja >1 tahun lebih banyak yang mengalami stres tinggi.

Tabel 12  
Gambaran stres ditinjau berdasarkan ikut dalam sebuah komunitas

Ikut Dalam Sebuah komunitas	Stres Kerja		Total
	Tinggi (%)	Rendah (%)	
Ya	31(47,7%)	34 (52,3%)	65(100%)
Tidak	33(94,3%)	2 (5,7%)	35(100%)
Total	64 (64%)	36 (36%)	100%

Berdasarkan gambaran stres ditinjau berdasarkan ikut dalam sebuah komunitas dapat dilihat bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja, yang tidak ikut dalam sebuah komunitas

lebih banyak yang mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 94,3%, sedangkan yang ikut dalam sebuah komunitas lebih banyak yang mengalami stres rendah yaitu sebanyak 52,3%.

Tabel 13  
Gambaran stres ditinjau berdasarkan melakukan kegiatan sosial

Melakukan Kegiatan Sosial	Stres Kerja		Total
	Tinggi (%)	Rendah (%)	
Ya	32(49,2%)	33 (50,8%)	65(100%)
Tidak	32(22,4%)	3 (8,6%)	35(100%)
Total	64 (64%)	36 (36%)	100%

Berdasarkan gambaran stres ditinjau berdasarkan melakukan kegiatan sosial dapat dilihat bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja serta tidak melakukan kegiatan sosial lebih banyak yang mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 22,4%, sedangkan yang melakukan kegiatan sosial lebih banyak yang mengalami stres rendah yaitu sebanyak 50,8%.

Tabel 14  
Gambaran stres ditinjau berdasarkan memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi

Memiliki Waktu Untuk Mengembangkan Minat dan Hobi	Stres Kerja		Total
	Tinggi (%)	Rendah (%)	
Ya	39(55,7%)	31 (44,3%)	70(100%)
Tidak	25(83,3%)	5 (16,7%)	30(100%)
Total	64 (64%)	36 (36%)	100%

Berdasarkan gambaran stres ditinjau berdasarkan memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi dapat dilihat bahwa memiliki waktu maupun tidak memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi memiliki stres tinggi, yaitu untuk yang memiliki waktu mengembangkan minat dan hobi sebesar 55,7% dan yang tidak memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi sebesar 83,3%. Namun lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja serta tidak memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi lebih banyak yang mengalami stres tinggi.

Tabel 15  
Gambaran stres ditinjau berdasarkan dimensi dominan

Dimensi Dominan	Stres kerja		Total
	Tinggi (%)	Rendah (%)	
Biologis	33 (67,3%)	16 (31,7%)	49(100%)
Psikologis	31 (60,8%)	20 (39,2%)	51(100%)
Total	64 (64%)	36 (36%)	100%

Berdasarkan gambaran stres kerja ditinjau berdasarkan dimensi dominan dapat dilihat dari kedua dimensi dominan stres yaitu dimensi biologis maupun psikologis sama-sama lebih banyak yang memiliki stres tinggi. Namun, dimensi biologis memiliki stres tinggi (67,3%) lebih besar dari psikologis (60,8%).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil uji kategorisasi variabel stres pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja di Jakarta lebih banyak yang mengalami stres tinggi dibandingkan dengan yang mengalami stres rendah. Lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang mengalami stres tinggi cenderung tidak memiliki kegiatan lain selain mencari pekerjaan, memiliki tekanan dari lingkungan sekitar untuk segera mendapatkan pekerjaan sehingga tidak bersemangat dalam mencari pekerjaan, mengakibatkan memiliki kecemasan akan masa depan, serta memikirkan pandangan negatif dari orang lain yang akan menimbulkan reaksi-reaksi fisik dan psikologis yang negatif pada diri individu seperti mengalami nyeri lambung, dan dapat melukai diri sendiri bahkan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Fasher dan Cunningham (dalam Allen et al, 1986) yang mengatakan kondisi menganggur dapat menimbulkan masalah penyesuaian diri sehingga menyebabkan stres.

Sedangkan sebaliknya lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang memiliki aktivitas atau kesibukan dalam kesehariannya, tidak mendapatkan tekanan dari lingkungan sekitar untuk segera mendapatkan pekerjaan sehingga menjadi lebih bersemangat dalam mencari pekerjaan, mengakibatkan kepercayaan akan masa depan serta tidak menghiraukan pandangan orang lain maka individu tidak akan mengalami reaksi negatif pada psikis dan psikologis yang berlebihan dengan kata lain lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja mengalami stres rendah. Hal ini karena lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja dapat menyesuaikan diri terhadap *stressor* yang dimilikinya dengan mengalihkan perhatian melalui aktivitas yang dapat mengurangi perasaan negatif yang ada pada diri lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah seorang subjek, ia mengatakan bahwa setelah lulus dari universitas ia memiliki kegiatan membantu orang tua berjualan serta mencoba hobi baru yang selama ini ia tunda sehingga ia tidak terlalu khawatir dengan masalah pekerjaan.

Timbulnya stres biasanya disebabkan karena adanya *stressor* yang mengganggu seseorang terutama lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja. Berdasarkan hasil wawancara singkat peneliti dengan salah satu subjek yang berstatus pengangguran, ia menjelaskan bahwa persaingan di dunia kerja yang semakin ketat, kecemasan akan rencana masa depan dan perasaan seperti belum mampu memaksimalkan kemampuan diri lalu ditambah pemutusan kerja massal yang terjadi akibat pandemi hingga membuatnya stres. Selain itu, Isnaini dan Lestari (2015) mengungkapkan dalam penelitiannya, hal lain dari penyebab stres yaitu individu yang menjadi pengangguran memiliki pemikiran akan mengalami kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan dan tidak mampu menghadapi masa depan, tidak mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta dihantui pemikiran pendapat masyarakat dan tidak mampu mewujudkan keinginannya. Hal tersebut didukung dengan apa yang diungkapkan oleh Lazarus (1976) yang menyatakan individu akan mengalami stres yang tinggi apabila individu mengevaluasi *stressor* sebagai suatu yang *stressful appraisal* menganggap *stressor* sebagai suatu gangguan atau ancaman bagi kehidupannya. Stres tinggi merupakan tingkatan stres yang pada tingkat stres ini, persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain, pada tingkat ini respons seseorang sering merasa kelelahan fisik semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik (Maramis, 2009). Beberapa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang mengalami stres tinggi menyatakan “cepat merasa lelah”, “sering marah-marah sepanjang waktu”, “merasa khawatir memandang masa depan”.

Dampak dari stres yang dialami secara terus-menerus dapat berbeda-beda pada setiap orang. Berbagai penjelasan dari bidang psikologi dan kedokteran turut memaparkan dampak-dampak dari stres yang berimbas pada psikologis maupun fisiologis. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Sarafino (2006) stres dapat menimbulkan dampak psikologis dan biologis, dampak psikologis yang dirasakan individu saat mengalami stres yaitu menurunnya daya ingat, mudah marah, merasa cemas berlebihan yang mengakibatkan depresi, serta tingkah laku individu menjadi negatif dan dampak biologis yang ditimbulkan saat individu mengalami stres yaitu, sakit kepala, sulit tidur bahkan dapat mengalami insomnia, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, serta menjadi mudah lelah. Beberapa aitem yang menjelaskan jawaban subjek mengenai dampak stres diantaranya ialah, “sering marah-marah sepanjang

waktu”, “mudah tersinggung”, “mudah menangis”, dan “banyak melakukan kekeliruan” sebagai dampak stres secara psikologis. Kemudian “mengalami nyeri lambung”, “menderita diare”, “mengalami sakit kepala”, dan “muncul jerawat yang berlebihan” sebagai gambaran dampak stres secara biologis.

Berdasarkan hasil dari dimensi dominan (*Z-score*), menunjukkan dimensi dominan pada stres adalah dimensi psikologis. Menurut Sarafino (1994) mengatakan dimensi psikologis meliputi aspek psikis yang dapat muncul akibat adanya stres dan meliputi beberapa gejala diantaranya gejala kognisi karena kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu, gejala emosi dimana kondisi-kondisi kestabilan emosi individu terganggu, dan gejala tingkah laku dimana kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Kondisi dimensi psikologis yang mendominasi ini tergambar dari tingginya perolehan skor aitem beberapa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang menyatakan “merasa tidak dapat berkonsentrasi”, “merasa tidak berguna”, “mudah tersinggung”, “mengalami sedih yang berlarut”, dan “kehilangan selera humor yang sehat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tanti (2007) tentang stres dan kehidupan penghuni LP pada 345 responden, yang menyatakan bahwa reaksi yang sering dialami oleh narapidana yaitu reaksi psikologis yang meliputi cemas (57.6%), takut (39%), mudah marah (36.8%), depresi yang ditandai dengan putus asa (8.1%) dan perilaku melukai diri sendiri (5.5 %).

Hasil tabulasi silang antara stres dengan usia menunjukkan hasil bahwa lulusan perguruan 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 diungkapkan oleh Havigrus bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal (Monks, 2002). Hal ini juga dinyatakan oleh Smeth (1994) usia

merupakan salah satu faktor dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi stres.

Jika dilihat dari hasil tabulasi silang antara stres dengan jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres tinggi dibandingkan dengan yang berjenis kelamin laki-laki. Hal tersebut diduga karena perempuan lebih cenderung merasa takut serta gelisah saat menghadapi tuntutan-tuntutan yang diluar kemampuannya. Hal ini sesuai dengan Nasrani dan Purnawati (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ada perbedaan respons antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Hal ini juga dikemukakan oleh Smeth (1994) yang mengatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi stres.

Jika dilihat dari hasil tabulasi silang antara stres dengan masa tunggu kerja menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi 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 Bplpl,” 2018), lulusan perguruan tinggi yang mengalami masa tunggu kerja lama akan memiliki perasaan negatif tentang dirinya sendiri salah satunya seperti rendah diri, mudah tersinggung. Lulusan perguruan tinggi 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 lulusan perguruan tinggi yang 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.

Jika dilihat dari hasil tabulasi silang antara stres dengan ikut dalam sebuah komunitas, menunjukkan hasil lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang tidak ikut dalam sebuah komunitas lebih banyak yang mengalami stres tinggi dibandingkan dengan yang ikut dalam sebuah komunitas lebih banyak yang mengalami stres

rendah. Hal ini diduga karena lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang ikut dalam sebuah komunitas tidak hanya fokus memikirkan statusnya sebagai pengangguran namun juga dapat perhatiannya dapat teralihihkan dengan aktivitas yang dilakukan bersama dengan komunitasnya dan membuat individu menjadi senang dan nyaman. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Khusnul dan Budiyo (2019) dengan judul Reduksi Tingkat Stres Pada Komunitas Purbalingga *Street Art* Melalui Graffiti Dan Mural yang menyatakan bahwa graffiti dan mural dapat menimbulkan rasa senang serta ketenangan ketika *artist* memegang pilox (cat semprot) pada obyek tembok. Kemudian, ada sebuah titik dalam pembuatan graffiti yang membuat seorang *artist* graffiti merasa puas untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi dari dalam dirinya.

Jika dilihat dari hasil tabulasi silang antara stres dengan melakukan kegiatan sosial, menunjukkan hasil lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang tidak melakukan kegiatan sosial lebih banyak yang mengalami stres tinggi dibandingkan yang melakukan kegiatan sosial. Hal ini diduga karena banyak aktivitas sosial yang dapat dilakukan selama lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja seperti bersosialisasi, membantu orang lain, melakukan ronda, kegiatan gotong royong dan kegiatan positif lainnya. Saat melakukan kegiatan sosial individu merasakan perasaan senang, gembira, dan perasaan positif yang dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Purtanto (2013) dengan judul Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenus Pada Guru Bersuku Jawa menyatakan bahwa untuk mengurangi stres kerja pada guru bersuku jawa dengan cara melakukan kegiatan positif (*refreshing* atau berlibur, istirahat, kegiatan positif lain, dan makan), introspeksi, mencari solusi, berpikir positif, religiusitas (bersabar, ikhlas, berdoa dan lebih dalam mengingat Tuhan).

Jika dilihat dari hasil tabulasi silang antara stres dengan memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi, menunjukkan hasil lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang tidak memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi maupun yang memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi, sama-sama lebih banyak yang mengalami stres tinggi. yaitu sebanyak 39 responden dengan persentase 55,7%, dan yang memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi. Hal ini diduga karena individu salah dalam menentukan minat dan hobi yang dikembangkan dan mendapatkan tekanan-tekanan yang dapat menambah tingkat stres. Hal ini dinyatakan juga

oleh Govaerst dan Gregoire (2004) mengatakan kehidupan akademik yang meliputi bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman-teman sesama mahasiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan yang bukan akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku juga turut mempengaruhi stres akademik mahasiswa.

Jika dilihat dari hasil tabulasi silang antara stres dengan dimensi dominan pada lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja, menunjukkan hasil bahwa kedua dimensi stres baik dimensi biologis maupun dimensi psikologis dapat menimbulkan stres tinggi, namun dimensi dominan stres lebih banyak biologis. Hal ini karena adanya tuntutan yang melebihi kemampuan diri individu yang bersumber dari biologis sehingga dapat menyebabkan individu mengalami dampak stres tinggi. Hal ini disampaikan oleh Sarafino (1994) mengatakan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dari seseorang. Begitu juga dengan Lazarus (dalam Baron & Bryne 2005) mendefinisikan stres sebagai peristiwa fisik atau psikologis apapun yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan psikis atau psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Musabiq dan Karimah (2018) yang berjudul Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa yang mengatakan bahwa stres memiliki dampak yang besar bagi aspek fisik sebesar 32.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa gambaran stres pada lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja diketahui lebih banyak responden yang mengalami stres tinggi. Sementara itu, lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja memiliki dimensi dominan yaitu dimensi psikologis. Sedangkan lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang memiliki stres tinggi yaitu yang berusia 26 tahun, berjenis kelamin perempuan, dengan masa tunggu kerja > 1 tahun. Kemudian, lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja, yang ikut dalam sebuah komunitas mengalami stres rendah, dan yang melakukan kegiatan sosial. Maka responden yang memiliki relasi yang baik dan memiliki aktivitas positif akan mengalami stres rendah, meskipun dalam status menganggur.

Temuan lain dalam penelitian ini terlihat bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi mengalami stres tinggi, dan yang tidak

memiliki waktu untuk mengembangkan minat dan hobi juga lebih banyak yang mengalami stres tinggi.

Penelitian ini bersifat deskriptif satu variabel. Maka dari hasil temuan penelitian yaitu responden yang memiliki kemampuan sosial yang baik akan mengalami stres rendah. Sehingga penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang dapat dihubungkan dengan variabel lain, seperti hubungan antara kemampuan berinteraksi sosial dengan stres pada pengangguran dan sebagainya, agar pembahasan mengenai stres pada pengangguran menjadi semakin lengkap.

Untuk lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja yang mengalami stres tinggi disarankan untuk lebih produktif dalam beraktivitas serta memilih kegiatan sesuai dengan kemampuan diri, serta menjalin relasi sehingga mampu berinteraksi sosial yang baik agar tidak mudah stres seperti mengikuti kegiatan religiusitas, ikut dalam sebuah komunitas, berolahraga, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Sehingga diharapkan stres yang dialami oleh lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja menjadi rendah.

#### Daftar Pustaka

- Allen, Sheila., Alan, W., Kate, P., & Stephen, W. (1986). *The Experiences Of Unemployment*. London: The Macmillan Press, Ltd.
- Ansar, S., & Mario. (2017). Dampak Sosial Pengangguran Terdidik Di Desa Kading Kecamatan Tanete Riaja Kabupaten Barru. *Jurnal Penelitian, Gagasan, Sosiologi*, 10(2), 141–142. Issn: 1978-9351. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id>
- Baron. A. R., & Bryne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlaga.
- Dianasari, F. (1996). *Sumber-Sumber Stres Pada Sarjana Pengangguran Diparkotaan*. Skripsi. Universitas Indonesia, Depok.
- Fitri, A. (2016). Hubungan Motivasi Dengan Lamanya Masa Tunggu Kerja Pada Lulusan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Periode 2008 Dan 2009. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(1). 1-16.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(4), 261–271. [https://doi.org/10.1016/S1162-9088\(04\)00058-7](https://doi.org/10.1016/S1162-9088(04)00058-7)
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlaga.
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenious*, 13(1), 47–49. Issn: 0854–2880. Retrieved from <http://journals.ums.ac.id>
- Jumlah Pendetang Baru 2019 di Jakarta Ada 37.443 Orang. (2019). *Media Indonesia*. Retrieved from <https://mediaindonesia.com>
- Keadaan Ketenagakerjaan DKI Jakarta Februari 2018. (2018). *Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta*. Retrieved from <https://jakarta.bps.go.id>
- Khusnul, E. K., & Budiyono, A. (2019). Reduksi Tingkat Stress pada Komunitas Purbalingga Street Art melalui Graffiti dan Mural. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 3(2), 112–125. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.2.3997>
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Maramis. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: erlangga.
- Mariyanti, S. (2014). Model strategi coping penyelesaian studi sebagai efek dari stressor serta implikasinya terhadap waktu penyelesaian studi mahasiswa psikologi universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 11(02), 126937.
- Musabiq, A. S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *College Student Journal*, 20(2), 75–83. Issn: 1693–2552.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12), 6–12.
- Poskotanews.com. (2017). *Menganggur Pilih Gantung Diri di Pohon Belimbing*. Retrieved from <https://poskotanews.com>
- Program Pusat Karir Lanjutan Bimtek Bplplk 2018. (2018). *Kemenristekdikti*. Retrieved from <https://www.kopertis7.go.id>

- Purtanto, C. (2013). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 12–17 . Issn: 2252–6838.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. Jakarta: erlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Second). Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sholiha, M. (2008). *Gambaran Stress Dan Coping Stress Pada Santri Aliyah Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kebon Jeruk Jakarta Barat*. Indonusa Esa Unggul, Jakarta.
- Smeth, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukidjo. (2005). Peran kewirausahaan dalam mengatasi pengangguran di Indonesia. *Jurnal Economial*, 1(1), 19–20. Retrieved from <http://staff.uny.ac.id>
- Sukirno, S. (2010). *Pengantar Teori Makro Ekonomi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tanti, R. (2007). Stres Dan Kehidupan Penghuni Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 1(2), 1231-1240.