Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS

Resilience and Depression Tendencies among Unemployed Young Adult Graduates: A Correlational Study

Nabila Anasera Kay[1], Adelina Rahmawati[2]
[1 2]Universitas Negeri Semarang, Indonesia
Email: nabilanasera@students.unnes.ac.id*

Article Info

History Articles
Received:
13 June 2026
Accepted:
28 September 2026
Published:
10 November 2026

Kata kunci: Resiliensi; Kecenderungan Depresi; Dewasa Awal; Pengangguran

Keywords:
Resilience; Depression Tendencies; Early Adulthood; Unemployment

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan fase yang rentan secara psikologis, khususnya bagi lulusan perguruan tinggi yang belum memperoleh pekerjaan. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara resiliensi dan kecenderungan depresi pada lulusan perguruan tinggi berusia 21-25 tahun yang belum bekerja di Kota Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 215 partisipan. Resiliensi diukur menggunakan skala Likert 32 aitem berdasarkan aspek Reivich dan Shatté, sedangkan kecenderungan depresi diukur menggunakan subskala Depresi DASS-21 (7 aitem) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Data dianalisis dengan korelasi Spearman menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang (ρ = -0,549; $p < 0,001$), yaitu skor resiliensi yang lebih tinggi cenderung disertai skor kecenderungan depresi yang lebih rendah. Analisis eksploratif menunjukkan tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin, tetapi terdapat perbedaan antara kelompok dengan durasi belum bekerja kurang dari 3 bulan dan 3–12 bulan. Temuan ini memperkuat bukti mengenai keterkaitan resiliensi dan kecenderungan depresi serta dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan layanan konseling karier dan dukungan psikologis bagi lulusan yang belum bekerja.

Abstract

Early adulthood is a psychologically vulnerable phase, particularly for college graduates who have not yet secured employment. This study aims to examine the relationship between resilience and depressive tendencies among unemployed college graduates aged 21–25 in Semarang. The study employed a quantitative correlational approach using purposive sampling and involved 215 participants. Resilience was measured using a 32-item Likert scale based on the framework by Reivich and Shatté, while depressive tendencies were measured using the DASS-21 Depression Subscale (7 items), which had been adapted into Indonesian. Data were analyzed using Spearman's correlation with IBM SPSS Statistics version 27. The results showed a significant negative correlation of moderate strength (ρ = -0.549; $p < 0.001$), indicating that higher resilience scores tended to be associated with lower depression tendency scores. Exploratory analysis revealed no differences based on gender, but differences were found between groups with periods of unemployment of less than 3 months and 3–12 months. These findings reinforce the evidence regarding the association between resilience and depressive tendencies and may serve as a consideration in the development of career counseling services and psychological support for unemployed graduates.

Publikasi : Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember
E-ISSN : 2623-033

PENDAHULUAN

Tahap dewasa awal merupakan fase transisi penting dari remaja menuju kedewasaan yang umumnya berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2007). Tahapan ini secara khusus cenderung menonjol pada rentang usia 21 hingga 25 tahun, yakni periode ketika individu mulai bertransisi dari fase pendidikan menuju kehidupan yang lebih mandiri (Robinson, 2015). Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan baru, seperti membangun kemandirian, hubungan interpersonal, menentukan nilai-nilai pribadi, mempersiapkan karir, dan bekerja (Inguglia et al., 2015; Papalia et al., 2014). Masa ini juga ditandai dengan penyesuaian terhadap pola kehidupan dan harapan sosial baru, yang seringkali menimbulkan ketegangan emosional dan kebutuhan akan penyesuaian diri (Hurlock, 1980). Salah satu tugas perkembangan utama pada fase ini adalah mulai bekerja atau memperoleh pekerjaan tetap sebagai bagian dari pencapaian kemandirian dan tanggung jawab pribadi, yang juga menjadi salah satu tolok ukur kedewasaan (Arnett, 2007; Santrock, 2012). Tugas perkembangan ini bersifat krusial karena keberhasilannya berkontribusi secara positif terhadap kesejahteraan psikologis individu, sementara kegagalannya berisiko untuk menghambat perkembangan pada tahap selanjutnya (Rahmat, 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada Februari 2024 jumlah penganggur di Indonesia mencapai 7,20 juta orang, dengan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,82% dari 149,38 juta angkatan kerja (BPS, 2024). Menurut jenjang pendidikan, TPT tertinggi terdapat pada lulusan pendidikan menengah (7,44%), diikuti lulusan pendidikan tinggi, yaitu Diploma ke atas (5,49%) (BPS, 2024). Kondisi ini terjadi saat Indonesia berada dalam periode bonus demografi, yaitu fase ketika proporsi penduduk usia kerja (15–64 tahun) jauh lebih besar daripada penduduk non-usia kerja, yakni anak-anak dan lansia. Periode ini diproyeksikan berlangsung pada 2020–2035 dengan puncak pada 2025, ketika lebih dari 70% populasi berada pada usia kerja (Aini et al., 2025; Melo et al., 2024). Berdasarkan data Kependudukan dan Ketenagakerjaan Kota Semarang tahun 2025, menunjukkan TPT sebesar 5,65% atau 56.228 orang (PPID Kota Semarang, 2025). Berdasarkan jenjang pendidikan, persentase pengangguran pada lulusan pendidikan tinggi di Kota Semarang mencapai 4,42% (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2024). Tingginya persaingan di pasar kerja ini menjadikan transisi dari pendidikan ke dunia kerja sebagai fase yang menantang pada masa dewasa awal, terutama bagi lulusan perguruan tinggi baru.

Di antara berbagai tahap perkembangan, tahapan dewasa awal dinilai sebagai tahapan yang paling berisiko terhadap munculnya gangguan depresi, kecemasan, dan stres (Dariyo, 2003). Kondisi tersebut disebabkan oleh adanya proses peralihan atau transisi dari fase remaja yang masih mengandalkan orang tua menuju fase dewasa yang dituntut untuk mandiri, sehingga tahap tersebut dianggap penuh dengan ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2019). Kerentanan ini semakin meningkat ketika individu pada fase tersebut belum memiliki pekerjaan, kondisi yang secara signifikan berisiko memunculkan berbagai permasalahan kesehatan, termasuk gangguan pada kesehatan mental (Matilla-Santander et al., 2021; Vinokur & Price, 2015; Virgolino et al., 2022). Kondisi belum memiliki pekerjaan ini dapat memunculkan stres, kecemasan, ketakutan, serta perasaan tidak mampu atau gagal dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan (Afnan et al., 2020; Karjuniwati, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat dampak psikologis akibat pengangguran dapat dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan, bahkan ketika periode penganggurannya relatif singkat (Cygan-Rehm et al., 2017). Dampak ini cenderung semakin besar seiring lamanya pengangguran, mencapai puncaknya pada bulan kesembilan dan kembali memburuk pada pengangguran jangka sangat panjang (Paul & Moser, 2009). Sejalan dengan hal tersebut, individu yang tidak bekerja lebih rentan mengalami depresi, dengan prevalensi global sekitar 21%, dibandingkan sekitar 16% pada mereka yang bekerja (Amiri, 2022; Paul & Moser, 2009). Literatur juga menunjukkan bahwa hubungan antara pengangguran dan depresi dapat bersifat dua arah: pengangguran dapat memicu depresi, dan depresi dapat mempersulit individu untuk kembali bekerja (Jefferis et al., 2011). Namun penelitian ini bersifat korelasional sehingga tidak menguji arah kausal.

Hal ini diperkuat oleh sejumlah penelitian yang secaera konsisten menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengangguran dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, terutama depresi (Jefferis et al., 2011; Kim & von dem Knesebeck, 2016; Nam et al., 2021; Zuelke et al., 2018). Depresi sendiri didefinisikan oleh American Psychiatric Association dalam DSM-V sebagai gangguan suasana perasaan yang ditandai oleh afek depresif seperti perasaan sedih, putus asa, serta kehilangan minat yang berlangsung dalam kurun waktu dua minggu atau lebih (American Psychiatric Association, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, Lubis (2009) menguraikan depresi sebagai gangguan perasaan yang dicirikan dengan lenyapnya kegembiraan dan semangat hidup, disertai dengan berbagai gejala seperti gangguan pola tidur dan penurunan selera makan. Adapun kecenderungan depresi merujuk pada sejauh mana individu merasakan gejala-gejala tersebut dalam kehidupan sehari-harinya (Utaminingtyas, 2021).

Seligman dan Maier (1967) melalui teori *learned helplessness* mengemukakan bahwa individu yang berulang kali menghadapi stresor di luar kendali mereka cenderung akan mengembangkan persepsi yang terdistorsi terhadap kemampuan individu mengenai kendali diri mereka atas lingkungan, yang pada akhirnya memicu rasa putus asa. Kondisi tersebut mendorong individu untuk memandang situasi hidup sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah, sehingga secara bertahap memperkuat munculnya gejala depresi (Mei-Lin et al., 2021; Seligman & Maier, 1967). Bertolak dari kerangka teori tersebut, Seligman (2006) kemudian mengembangkan konsep *learned optimism* yang dipelajari dalam ranah psikologi positif, yang menekankan bahwa individu dapat belajar dan melatih diri untuk mengubah pola pikir pesimistis menjadi pola pikir yang lebih adaptif saat menghadapi situasi sulit. Gagasan tersebut sejalan dengan konsep resiliensi, yakni kapasitas individu untuk tetap berfungsi secara optimal dan pulih dengan cepat dan secara efektif saat menghadapi tekanan kehidupan (Liao et al., 2025; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Resiliensi dipandang sebagai faktor protektif terhadap munculnya gejala depresi dan kecemasan, bahkan melampaui pengaruh faktor sosial, ekonomi, maupun lingkungan, mengingat individu yang resilien cenderung mampu memaknai stresor secara lebih positif dan menerapkan strategi koping yang adaptif (Hjemdal et al., 2011; Luo et al., 2025; Morote et al., 2017; Song et al., 2021; Theron et al., 2025). Reivich & Shatté (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas dalam diri individu untuk merespon segala kesulitan atau trauma yang dialami, terutama dalam mengelola stres kehidupan sehari-hari melalui cara yang sehat

dan produktif. Sementara itu, Lee & Cranford (2008) memaknai resiliensi sebagai kapasitas yang dimiliki individu untuk berhasil dalam mengatasi dan menghadapi berbagai perubahan, kesulitan, dan kondisi yang berisiko tinggi. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi seringkali dicirikan dengan memiliki energi yang besar, sikap optimis, rasa ingin tahu yang kuat, serta memiliki kemampuan untuk membebaskan diri dari tekanan dan menyelesaikan berbagai permasalahan secara efektif (Block & Block, 1980; Fletcher & Sarkar, 2013).

Resiliensi bekerja sebagai mekanisme protektif dengan memungkinkan individu memanfaatkan sumber daya internal maupun eksternal untuk mencegah perkembangan dari kondisi penuh tekanan menuju dampak psikologis yang negatif (Luo et al., 2025). Dalam konteks pengangguran, sumber daya koping personal, yang mencakup resiliensi, terbukti lebih berpengaruh terhadap kesehatan mental pengangguran dibandingkan variabel demografis (McKee-Ryan et al., 2005), mengindikasikan bahwa kapasitas psikologis internal merupakan faktor penentu utama kondisi mental selama proses pencarian kerja individu.

Keterkaitan antara resiliensi dengan kecenderungan depresi telah mendapat bukti atau temuan empiris yang cukup konsisten, di mana individu yang mampu mengembangkan resiliensi cenderung lebih untuk mudah mengubah situasi penuh tekanan menjadi peluang untuk berkembang (Keye et al., 2013), yang secara langsung hal tersebut berkontribusi pada berkurangnya gejala depresi yang dialami individu (Digdyani et al., 2020). Pola hubungan tersebut juga ditemukan dalam berbagai konteks populasi; pada dewasa awal di Kanada, terdapat korelasi negatif antara resiliensi dan kecenderungan depresi, di mana tingkat resiliensi yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kecenderungan depresi yang lebih rendah (Goldstein et al., 2013). Temuan serupa juga diperoleh pada mahasiswa di Australia, di mana individu dengan resiliensi tinggi memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami depresi dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi rendah (Bitsika, 2010). Pola hubungan serupa juga ditemukan pada kelompok dewasa awal di Indonesia, termasuk mahasiswa tingkat akhir dan individu berusia 18–29 tahun (Sabila et al., 2023; Siskia et al., 2024).

Bukti mengenai hubungan negatif antara resiliensi dan gejala depresi pada kelompok usia muda relatif konsisten, baik berdasarkan meta-analisis pada remaja dan dewasa muda (Luo et al., 2025) maupun penelitian di Indonesia yang melibatkan remaja (Mujahidah & Listiyandini, 2018), individu berusia 18–29 tahun (Sabila et al., 2023), dan mahasiswa tingkat akhir (Siskia et al., 2024). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji individu berdasarkan status pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi. Pada penelitian Luo et al. (2025), sampel didominasi oleh remaja dan mahasiswa, sedangkan Siskia et al. (2024) berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang belum mengalami transisi penuh ke dunia kerja.

Sementara itu, penelitian Sabila et al. (2023) melibatkan lebih dari separuh partisipan yang berstatus mahasiswa, dengan hanya 7 dari 165 partisipan yang tidak bekerja. Selain itu, dua dari tiga penelitian di Indonesia tersebut dilakukan di Jakarta dan sekitarnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan depresi pada lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja, khususnya di luar wilayah Jabodetabek, masih belum banyak diteliti. Hal ini sejalan dengan tinjauan sistematis (Theron et al., 2025) pada individu berusia 18–29 tahun

yang menunjukkan bahwa aspek ekonomi serta konteks negara berpendapatan rendah dan menengah masih kurang terwakili dalam penelitian mengenai resiliensi dan depresi. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian yang menguji hubungan resiliensi dan kecenderungan depresi secara lebih spesifik pada lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja, khususnya di luar wilayah Jabodetabek.

Urgensi penelitian ini menjadi semakin diperkuat mengingat Indonesia tengah berada pada puncak bonus demografi di tahun 2025, di mana lebih dari 70% populasi berada pada usia produktif namun belum diimbangi dengan penyerapan tenaga kerja yang memadai (Aini et al., 2025). Kondisi ini menciptakan tekanan psikologis yang bersifat sistemik, khususnya bagi lulusan perguruan tinggi yang memasuki pasar kerja untuk pertama kalinya. Pemahaman mengenai peran resiliensi dalam melindungi kesehatan mental kelompok tersebut memiliki implikasi praktis yang luas, mulai dari pengembangan program intervensi psikologis berbasis kampus dan layanan konseling karir, hingga perumusan kebijakan kesejahteraan pemuda di tingkat daerah (McKee-Ryan et al., 2005; Virgolino et al., 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan empiris bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dewasa awal yang belum bekerja dalam konteks perkotaan Indonesia, yang belum diteliti secara sistematis.

Berdasarkan tinjauan literatur dan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan menguji secara empiris hubungan antara resiliensi dan kecenderungan depresi pada lulusan perguruan tinggi berusia 21–25 tahun yang belum bekerja di Kota Semarang, dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini memberikan dua kontribusi. Pertama, status belum bekerja setelah lulus pendidikan tinggi dijadikan kriteria utama populasi, berbeda dari studi terdahulu yang sampelnya didominasi remaja, mahasiswa, atau dewasa awal secara umum. Kedua, hubungan tersebut diuji di Kota Semarang sehingga menambah bukti dari luar wilayah Jabodetabek dalam konteks negara berpendapatan rendah dan menengah. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketahanan dan kecenderungan depresi pada lulusan perguruan tinggi usia dewasa awal yang belum bekerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara resiliensi (variabel independen) dan kecenderungan depresi (variabel dependen). Partisipan dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria: (1) dewasa awal berusia 21-25 tahun, (2) telah menyelesaikan pendidikan tinggi, (3) berdomisili di Semarang, dan (4) belum bekerja atau sedang mencari pekerjaan tetap. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan *poster* dan tautan kuesioner berupa *Google Form* melalui media sosial (Instagram, WhatsApp, dan X) serta komunitas alumni dan pencari kerja di Semarang. Poster memuat kriteria partisipan dan responden yang bersedia terlibat diminta untuk memberikan persetujuan secara digital melalui kolom pernyataan kesediaan (*informed consent*) yang tersedia di bagian awal *Google Form* sebelum dapat melanjutkan ke bagian kuesioner. Responden juga diberi informasi bahwa identitas dan data responden bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kriteria inklusi diverifikasi berdasarkan data demografis responden berupa usia, domisili, dan status pekerjaan. Data yang tidak memenuhi kriteria akan dieliminasi terlebih dahulu sebelum dilakukan pengolahan

dan analisis data lebih lanjut.

Variabel resiliensi diukur menggunakan Skala Resiliensi yang dikembangkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Asad & Hafnidar (2023) berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002), yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Skala ini terdiri dari 32 item yang dipilih dari 44 item awal setelah uji validitas, dengan seluruh item yang dipertahankan memiliki koefisien korelasi item-total di atas 0,300 dan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,909. Respons diberikan pada empat opsi jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Contoh itemnya adalah "Saya cepat bangkit dari perasaan sedih/terpuruk", "Bagi saya, tantangan yang ada mendorong diri saya untuk semakin berkembang", dan "Saya mudah putus asa jika tidak bisa menyelesaikan masalah dengan baik". Instrumen digunakan sesuai aslinya, dengan penyesuaian kata pada beberapa item agar sesuai dengan populasi penelitian tanpa mengubah makna item. Misalnya, pada item "Saya selalu takut melakukan kesalahan ketika mengerjakan tugas", kata "tugas" diubah menjadi "tugas atau sesuatu" karena partisipan tidak lagi berstatus mahasiswa, sehingga aktivitas yang dikerjakan tidak terbatas pada pekerjaan akademik. Penelitian ini tidak melakukan uji psikometrik ulang pada sampel penelitian, sehingga informasi validitas dan reliabilitas yang dilaporkan bersumber dari penelitian Asad & Hafnidar (2023).

Variabel kecenderungan depresi diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* 21 (DASS-21) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hakim & Aristawati (2023). DASS-21 terdiri dari 21 item yang mencakup tiga subskala, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, dengan empat pilihan jawaban: 0 (Tidak Pernah), 1 (Kadang-kadang), 2 (Sering), dan 3 (Hampir Selalu). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha keseluruhan sebesar 0,912. Validitas dievaluasi melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Model awal belum menunjukkan kesesuaian yang memadai, tetapi setelah modifikasi model diperoleh indeks kesesuaian yang memuaskan, yaitu $\chi^2(183) = 736{,}743$, $p < 0{,}001$, RMSEA = 0,072, SRMR = 0,045, CFI = 0,914, dan TLI = 0,901. Mengingat penelitian ini berfokus pada kecenderungan depresi, analisis hanya menggunakan subskala Depresi yang terdiri dari 7 item, bukan skor keseluruhan DASS-21, sedangkan subskala kecemasan dan stres tidak dianalisis. Contoh itemnya adalah "Saya tidak bisa merasakan perasaan positif sama sekali", "Saya merasa sulit berinisiatif melakukan sesuatu", dan "Saya merasa tidak ada lagi yang bisa saya harapkan". Skor subskala Depresi diperoleh dengan menjumlahkan jawaban pada ketujuh item (rentang 0-21), dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan depresi yang lebih tinggi. Interpretasi dan kategorisasi skor sepenuhnya mengacu pada Hakim & Aristawati (2023), yang menggunakan kategori tingkat keparahan berdasarkan *cut-off* Lovibond & Lovibond (1995) yang disarankan untuk keperluan skrining. Skor pada zona ringan atau lebih tinggi menandakan perlunya asesmen klinis lebih lanjut. Kategori tersebut digunakan sebagai penanda (*flag*) skrining dan bukan diagnosis.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 27. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui distribusi data dan menentukan pemilihan teknik korelasi. Hasilnya menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0{,}05$), sehingga hipotesis diuji menggunakan korelasi Spearman's Rho, yaitu alternatif nonparametrik dari korelasi Pearson, untuk mengetahui hubungan antara resiliensi

dan kecenderungan depresi pada dewasa awal lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja. Selain itu, dilakukan analisis tambahan yang bersifat eksploratif untuk melihat perbedaan skor resiliensi dan kecenderungan depresi berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji Mann-Whitney, serta berdasarkan durasi belum bekerja menggunakan uji Kruskal-Wallis. Apabila uji Kruskal-Wallis signifikan, dilakukan uji lanjut (post hoc) berpasangan dengan koreksi Bonferroni pada SPSS untuk membandingkan setiap pasangan kelompok durasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Table no. 1 (Demographic Characteristics)

Category	Group	N	%
Gender	Male	87	40.5
	Female	128	59.5
	Total	215	100.0
Duration of Unemployment	<3 months	76	35.3
	3-12 months	122	56.7
	>12 months	17	7.9
	Total	215	100.0

Sebanyak 296 responden mengisi kuesioner dan 81 responden dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga 215 responden dianalisis. Alasan eksklusi terbanyak adalah domisili di luar Semarang (n = 65), diikuti status sudah bekerja (n = 22) dan usia di luar rentang 21-25 tahun (n = 5). Sebanyak 72 responden gugur karena satu alasan dan 9 responden karena lebih dari satu alasan. Responden yang dianalisis terdiri dari 87 laki-laki (40,5%) dan 128 perempuan (59,5%). Berdasarkan durasi belum bekerja, mayoritas responden berada pada kelompok 3-12 bulan (n = 122; 56,7%), diikuti kelompok kurang dari 3 bulan (n = 76; 35,3%) dan kelompok lebih dari 12 bulan (n = 17; 7,9%).

Table no. 2 (Descriptive Statistics)

Variable	N	Mean	SD	Min	Max
Resilience	215	84.51	9.894	61	115
Depression Tendencies	215	8.27	4.343	0	19

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor resiliensi memiliki rata-rata 84,51 (SD = 9,894) dengan rentang 61-115, sedangkan skor kecenderungan depresi memiliki rata-rata 8,27 (SD = 4,343) dengan rentang 0-19. Kategorisasi skor kecenderungan depresi mengikuti pedoman yang digunakan oleh Hakim & Aristawati (2023) berdasarkan *cut-off* tingkat keparahan dari Lovibond & Lovibond (1995), yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Table no. 3 (Categorization of Resilience)

Score	Categorization	Frequency	Precentage
32-63	Low	2	0.9%
64-95	Moderate	189	87.9%
96-128	High	24	11.2%
		215	100%

Hasil pengelompokan menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori resiliensi sedang, yakni dengan total 189 responden (87,9%), sedangkan 24 responden (11,2%) termasuk dalam kategori tinggi dan 2 responden (0,9%) termasuk dalam kategori

rendah.

Table no. 4 (Categorization of Depression on Tendences)

Score	Categorization	Frequency	Precentage
0-9	Normal	137	63.7%
10-13	Low	44	20.5%
14-20	Moderate	34	15.8%
21-27	High	0	0%
≥ 28	Very High	0	0%
		215	100%

Berkenaan dengan variabel kecenderungan depresi, mayoritas responden termasuk dalam kategori normal (137 responden, 63,7%), disusul oleh kategori rendah (44 responden, 20,5%), dan kategori sedang (34 responden, 15,8%). Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori tinggi atau sangat tinggi.

Table no. 5 (Correlation Test)

Variable	r	P
Resilience Depression Tendencies	-0.549	0.001

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasilnya menunjukkan bahwa skor resiliensi berdistribusi normal ($p = 0,200$), sedangkan skor kecenderungan depresi tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$). Karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal, hubungan antara kedua variabel diuji menggunakan korelasi Spearman's Rho sebagai alternatif nonparametrik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang hingga kuat antara resiliensi dan kecenderungan depresi pada dewasa awal lulusan perguruan tinggi di Semarang yang belum bekerja ($\rho = -0,549$, $p < 0,001$, $N = 215$). Artinya, responden dengan skor resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki skor kecenderungan depresi yang lebih rendah, dan sebaliknya.

Table no. 6 (Mann-Whitney Test by Gender)

Variable	Gender	N	Mean Rank	p
Resilience Score	Male	87	112.98	0.333
	Female	128	104.61	
	Total	215		
Depression Score	Male	87	107.77	0.964
	Female	128	108.16	
	Total	215		

Uji Mann-Whitney dilakukan untuk menganalisis perbedaan dalam tingkat resiliensi dan kecenderungan depresi berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak secara signifikan memengaruhi perbedaan skor ketahanan ($p = 0,333$) maupun kecenderungan depresi ($p = 0,964$) di antara para responden.

Table no. 7 (Kruskal-Wallis Test by Duration of Unemployment)

Variable	Group	N	Mean Rank	H	p
Resilience Score	< 3 months	76	125.58		
	3-12 months	122	97.28	9.718	0.008
	> 12 months	17	106.35		
	Total	215			

Depression Score	< 3 months	76	86.33		
	3-12 months	122	119.22	14.443	<0.001
	> 12 months	17	124.35		
	Total	215			

Uji Kruskal-Wallis dilakukan untuk menguji perbedaan skor resiliensi dan kecenderungan depresi berdasarkan durasi belum bekerja yang dikelompokkan menjadi kurang dari 3 bulan (n = 76), 3–12 bulan (n = 122), dan lebih dari 12 bulan (n = 17) (Tabel 7). Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antarkelompok pada skor resiliensi (H = 9,718, p = 0,008) dan kecenderungan depresi (H = 14,443, p < 0,001). Pada resiliensi, kelompok dengan durasi belum bekerja kurang dari 3 bulan memiliki *mean rank* tertinggi (125,58), diikuti kelompok lebih dari 12 bulan (106,35) dan kelompok 3–12 bulan (97,28). Sementara itu, pada kecenderungan depresi, *mean rank* tertinggi ditemukan pada kelompok lebih dari 12 bulan (124,35), diikuti kelompok 3–12 bulan (119,22) dan kelompok kurang dari 3 bulan (86,33).

Table no. 8 (Post Hoc of Resilience and Depression Scores by Duration of Unemployment)

Variable	Comparison	Mean Rank Difference	z	P koreksi
Resilience Score	<3 vs 3-12 months	28.30	3.115	0.006*
	<3 vs >12 months	29.23	1.153	0.747
	3-12 vs >12 months	-9.07	-0.564	1.000
Depression Score	<3 vs 3-12 months	-32.89	-3.628	0.001*
	<3 vs >12 months	-38.02	-2.284	0.067
	3-12 vs >12 months	-5.13	-0.319	1.000

Note. Pairwise comparisons were conducted after a significant Kruskal–Wallis test (Table 7) using IBM SPSS Statistics 27. Mean rank difference = mean rank of the first group minus mean rank of the second group; z = standardized test statistic. Adjusted p values were corrected using the Bonferroni method for three comparisons. *p < 0.05 after adjustment.

Uji lanjut dengan koreksi Bonferroni menunjukkan bahwa perbedaan signifikan pada kedua variabel hanya ditemukan antara kelompok kurang dari 3 bulan dan 3–12 bulan, baik pada resiliensi (p = 0,006) maupun kecenderungan depresi (p = 0,001). Adapun kelompok lebih dari 12 bulan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan kelompok kurang dari 3 bulan maupun 3–12 bulan, baik pada resiliensi (p = 0,747; p = 1,000) maupun kecenderungan depresi (p = 0,067; p = 1,000). Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antarkelompok berdasarkan durasi belum bekerja, tetapi tidak menunjukkan pola perubahan linear seiring bertambahnya durasi karena uji Kruskal-Wallis dan uji lanjut Dunn tidak menguji kecenderungan atau tren antarkategori.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi Spearman, diperoleh koefisien sebesar -0,549 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketahanan psikologis dan kecenderungan depresi pada dewasa awal lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja di Semarang. Hasil tersebut mendukung hipotesis penelitian, yaitu semakin tinggi tingkat resiliensi individu, maka semakin rendah kecenderungan

depresi yang dialami. Nilai koefisien tersebut termasuk kedalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran yang cukup signifikan dalam kaitannya dengan kecenderungan depresi pada populasi ini.

Hubungan negatif antara resiliensi dan kecenderungan depresi dalam penelitian ini ($\rho = -0{,}549$) sejalan dengan arah hubungan yang dilaporkan dalam penelitian terdahulu meskipun memiliki koefisien yang bervariasi. Siskia et al. (2024) menunjukkan korelasi sebesar $r = -0{,}523$ pada mahasiswa tingkat akhir, yang relatif mendekati hasil penelitian ini. Sementara itu, meta-analisis Luo et al., 2025 menemukan korelasi sebesar $r = -0{,}391$ pada individu berusia 10–25 tahun, meskipun indikator yang digunakan mencakup kesehatan mental negatif secara umum dan tidak secara khusus mengukur depresi. Penelitian lain di Indonesia menggunakan analisis regresi dan menemukan bahwa resiliensi menjelaskan 24,9% varians depresi pada individu berusia 18–29 tahun di Jabodetabek (Sabila et al., 2023) dan 1,8% pada remaja berusia 12–20 tahun di Jakarta (Mujahidah & Listiyandini, 2018).

Tekanan psikologis yang dialami populasi tersebut tidak terlepas dari konteks sosio-budaya masyarakat perkotaan Indonesia, khususnya bila ditinjau dari perspektif perkembangan tahap dewasa awal. Pada fase tersebut, memperoleh pekerjaan merupakan salah satu tugas perkembangan utama yang menandai tercapainya kemandirian, tanggung jawab pribadi, dan kematangan sosial, bukan hanya sekadar pemenuhan kebutuhan ekonomi individu (Arnett, 2007; Santrock, 2012). Dengan demikian, ketika tahapan perkembangan ini tidak terpenuhi, lulusan perguruan tinggi tidak hanya berhadapan dengan tekanan ekonomi berupa kesulitan finansial, tetapi juga menanggung stigma sosial yang berakar dari ekspektasi budaya yang kuat terhadap kemandirian dan kontribusi secara profesional. Kondisi tersebut secara tidak langsung mengancam pembentukan identitas diri pada masa dewasa awal yang masih berada dalam proses konsolidasi (Hisyam et al., 2025).

Dalam kerangka teoritis Goffman (1963), kondisi tersebut mencerminkan ketidaksesuaian antara *virtual social identity* dan *actual social identity*, di mana status pengangguran bertransformasi dari sekadar kondisi administratif menjadi label yang mendiskreditkan individu dalam interaksi sosial, sekaligus berbenturan dengan kebutuhan perkembangan mereka untuk membangun otonomi dan kompetensi. Tekanan ini semakin diperparah oleh kondisi struktural pasar tenaga kerja perkotaan di negara-negara berkembang, di mana gelar akademik tidak lagi secara otomatis menjamin mobilitas sosial yang selama ini diupayakan melalui pendidikan, sehingga menciptakan disonansi antara ekspektasi yang diinternalisasi semasa kuliah dengan realitas pasca kelulusan (Hisyam et al., 2025). Tekanan-tekanan yang saling bertumpuk tersebut menjadikan lulusan perguruan tinggi pada dewasa awal sebagai populasi yang rentan secara psikologis, karena dampak pengangguran yang dialami tidak lagi bersifat secara ekonomi, melainkan juga mengenai identitas dan kemandirian berupa bekerja yang erat kaitannya dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal.

Secara teoretis, hubungan negatif antara resiliensi dan kecenderungan depresi dapat dipahami melalui dua kerangka teoritis tentang depresi yang menjadi latar konseptual penelitian ini. Model atribusi *learned helplessness* Abramson et al. (1978) menjelaskan bahwa pengalaman kegagalan atau stres yang berulang dapat berkaitan dengan persepsi kurangnya kendali serta atribusi negatif yang bersifat internal, stabil, dan global. Sementara itu, model

kognitif Beck (1967) menjelaskan bahwa kognisi negatif terhadap diri, dunia, dan masa depan (*negative cognitive triad*) berkaitan dengan kerentanan terhadap depresi (Tsolakis, 2025).

Kedua kerangka tersebut kemudian dikaitkan melalui model *hopelessness* (Abramson et al., 1989), yang memperluas teori *learned helplessness* dengan menjelaskan bahwa gaya atribusi negatif, yaitu kecenderungan mengatribusikan peristiwa negatif pada penyebab yang internal, stabil, dan global, berkaitan dengan *hopelessness* berupa ekspektasi negatif terhadap masa depan. Pössel & Smith (2019) menunjukkan bahwa gaya inferensi tersebut juga berkaitan dengan distorsi kognitif dan *negative cognitive triad* dalam model Beck. Dengan demikian, *learned helplessness*, *hopelessness*, dan kognisi negatif merupakan konstruk yang saling berkaitan dalam literatur depresi. Namun, konstruk-konstruk tersebut tidak diukur dalam penelitian ini sehingga digunakan hanya sebagai landasan konseptual, bukan sebagai mekanisme atau mediator hubungan antara resiliensi dan kecenderungan depresi.

Dalam kerangka tersebut, resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu menghambat jalur kognitif tersebut. Individu dengan resiliensi yang tinggi cenderung mempertahankan rasa kontrol atas diri dan menafsirkan pengalaman negatif secara lebih fleksibel, sehingga mencegah pola kognitif kaku yang menjadi inti depresi (Kashdan & Rottenberg, 2010). Kapasitas protektif tersebut terbukti sangat relevan pada individu yang mengalami tingkat *learned helplessness* yang lebih tinggi, dikarenakan fleksibilitas psikologis dapat melemahkan dampak negatif ketidakberdayaan terhadap kecenderungan depresi (Trindade et al., 2020).

Selain itu, resiliensi telah terbukti melemahkan hubungan antara faktor risiko interpersonal dan *hopelessness* dalam kondisi penuh tekanan yang menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi yang lebih tinggi cenderung lebih tahan terhadap kerentanan kognitif yang mendorong kepada kecenderungan depresi (Collazzoni et al., 2020). Dengan demikian, semakin tinggi resiliensi individu, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengembangkan *learned helplessness* dan distorsi kognitif negatif yang berkontribusi pada peningkatan kecenderungan depresi.

Selain pengujian hipotesis utama, dilakukan analisis tambahan yang bersifat eksploratif untuk memberikan konteks terhadap hubungan resiliensi dan kecenderungan depresi, dengan melihat perbedaan skor kedua variabel berdasarkan jenis kelamin dan durasi belum bekerja. Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada skor resiliensi maupun kecenderungan depresi antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa keterkaitan antara pengangguran dengan depresi maupun resiliensi relatif serupa pada laki-laki dan perempuan (Cygan-Rehm et al., 2017; Park, 2025; Zaatrh & Rimawi Omar, 2024; Zuelke et al., 2018).

Dalam analisis tambahan yang bersifat eksploratif, skor resiliensi dan kecenderungan depresi tidak berbeda berdasarkan jenis kelamin, tetapi berbeda berdasarkan durasi belum bekerja. Uji lanjut menunjukkan bahwa perbedaan signifikan terutama terdapat antara kelompok yang belum bekerja kurang dari 3 bulan dan kelompok 3–12 bulan, dengan resiliensi lebih tinggi dan kecenderungan depresi lebih rendah pada kelompok dengan durasi lebih singkat. Sementara itu, kelompok yang belum bekerja lebih dari 12 bulan tidak berbeda

signifikan dari kedua kelompok lainnya. Oleh karena itu, pola tersebut tidak menunjukkan tren linear sederhana seiring bertambahnya durasi belum bekerja.

Beberapa kemungkinan dapat menjelaskan temuan ini. Kelompok yang belum bekerja lebih dari 12 bulan hanya terdiri atas 17 partisipan sehingga perbedaannya mungkin belum terdeteksi dengan jelas. Selain itu, karena penelitian bersifat potong lintang, perbedaan antarkelompok tidak dapat diartikan sebagai perubahan yang terjadi selama masa belum bekerja. Arah hubungan juga belum dapat ditentukan, karena kondisi psikologis dapat berkaitan dengan lamanya masa belum bekerja, tetapi kemungkinan sebaliknya juga tetap ada. Faktor lain yang tidak diukur, seperti dukungan sosial dan kondisi ekonomi, mungkin turut berperan. Oleh karena itu, temuan ini belum dapat dianggap sebagai bukti adanya proses adaptasi selama masa belum bekerja dan perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian longitudinal.

Temuan yang dihasilkan pada penelitian ini memberikan kontribusi pada aspek empiris, teoretis, dan praktis. Secara empiris, penelitian ini menemukan hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara resiliensi dan kecenderungan depresi ($\rho = -0{,}549$; $p < 0{,}001$; $N = 215$) pada lulusan perguruan tinggi berusia 21–25 tahun yang belum bekerja di Kota Semarang. Analisis eksploratif menunjukkan adanya perbedaan skor kedua variabel antara kelompok yang belum bekerja kurang dari 3 bulan dan 3–12 bulan, tetapi tidak berdasarkan jenis kelamin. Kelompok yang belum bekerja lebih dari 12 bulan ($n = 17$) tidak berbeda signifikan dari kedua kelompok lainnya. Secara teoretis, temuan ini mendukung keterkaitan resiliensi dan kecenderungan depresi serta memperluas bukti pada konteks lulusan perguruan tinggi yang belum bekerja. Namun, penelitian ini tidak menguji mekanisme yang mendasari hubungan tersebut. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi pertimbangan bagi layanan konseling karier dan dukungan psikologis di perguruan tinggi untuk memperhatikan aspek resiliensi dan kondisi psikologis lulusan yang belum bekerja, di samping dukungan terkait pencarian kerja. Skrining gejala depresi dan informasi rujukan ke layanan psikologis juga dapat dipertimbangkan. Efektivitas intervensi untuk meningkatkan resiliensi tetap perlu diuji melalui penelitian eksperimental atau longitudinal.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara resiliensi dan kecenderungan depresi pada lulusan perguruan tinggi berusia 21–25 tahun yang belum bekerja di Kota Semarang. Hasil korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang ($\rho = -0{,}549$; $p < 0{,}001$; $N = 215$), sehingga hipotesis penelitian didukung, dengan skor resiliensi yang lebih tinggi cenderung disertai skor kecenderungan depresi yang lebih rendah. Analisis eksploratif menunjukkan tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin, tetapi terdapat perbedaan berdasarkan durasi belum bekerja, khususnya antara kelompok kurang dari 3 bulan dan 3–12 bulan, sedangkan kelompok lebih dari 12 bulan tidak berbeda signifikan dari kedua kelompok lainnya. Karena menggunakan desain korelasional dan potong lintang, temuan ini menunjukkan keterkaitan, bukan hubungan sebab-akibat maupun perubahan skor seiring bertambahnya durasi belum bekerja.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa desain potong lintang korelasional yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat maupun arah hubungan. Penggunaan *purposive sampling*, rekrutmen melalui media sosial dan komunitas daring, serta

kuesioner laporan diri dapat membatasi keterwakilan sampel dan memungkinkan bias seleksi maupun respons. Partisipan juga hanya berasal dari Kota Semarang, sehingga temuan lebih tepat dipahami dalam konteks sampel penelitian. Selain itu, faktor lain seperti dukungan sosial dan kondisi ekonomi keluarga tidak diukur, sementara kelompok yang belum bekerja lebih dari 12 bulan hanya terdiri atas 17 partisipan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain longitudinal, melibatkan partisipan dari beberapa wilayah dengan teknik pengambilan sampel yang lebih beragam, serta mempertimbangkan faktor lain yang relevan dan komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dewan redaksi jurnal atas proses review dan publikasi karya ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman, karena keterlibatan responden menjadi fondasi utama yang memungkinkan penelitian ini terlaksana. Penulis berharap temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan literatur psikologi, khususnya dalam memahami dinamika resiliensi dan kecenderungan depresi pada dewasa awal yang belum bekerja di Indonesia, serta menjadi landasan empiris bagi pengembangan program intervensi psikologis yang relevan bagi kelompok tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, *96*(2), 358–372. https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, *87*(1), 49–74. https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49

Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS. *Jurnal Kognisia*, *3*(1), 23–29. https://doi.org/10.20527/KOGNISIA.2020.04.004

Aini, L., Manik, C. W., Ginting, H. N. B., Salsabila, S., & Hidayat, N. (2025). Analisis Bonus Demografi Ditengah Tingginya Pengangguran Terdidik di Indonesia. *Geosfera: Jurnal Penelitian Geografi*, *4*(1), 86–96. https://doi.org/10.37905/GEOJPG.V4I1.31656

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. https://doi.org/10.1176/APPI.BOOKS.9780890425596

Amiri, S. (2022). Unemployment associated with major depression disorder and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, *28*(4), 2080–2092. https://doi.org/10.1080/10803548.2021.1954793

Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century.*, 3–19. https://doi.org/10.1037/11381-001

Asad, A. U., & Hafnidar, H. (2023). SKALA RESILIENSI PADA MASYARAKAT KOTA SURABAYA. *Jurnal Syntax Transformation*, *4*(3), 44–50. https://doi.org/10.46799/JST.V4I3.702

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper and Row. https://books.google.com/books/about/Depression_Clinical_Experimental_and_The.html?hl=id&id=6vdrAAAAMAAJ

Bitsika, V. (2010). *How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample.* https://psycnet.apa.org/record/2010-

18258-002
Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposia on Child Psychology*, *13*, 39–101. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=883125
BPS. (2024). Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) Februari 2024. In *Badan Pusat Statistik*. https://www.bps.go.id/id/publication/2024/07/05/0455778ea851bbeda66890a8/booklet-sakernas-februari-2024.html
BPS Provinsi Jawa Tengah. (2024). *Persentase Pengangguran Menurut Kabupaten/Kota dan Tingkat Pendidikan di Provinsi Jawa Tengah - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah*. https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTg2NiMy/persentase-pengangguran-menurut-kabupaten-kota-dan-tingkat-pendidikan-di-provinsi-jawa-tengah.html
Collazzoni, A., Stratta, P., Pacitti, F., Rossi, A., Santarelli, V., Bustini, M., Talevi, D., Socci, V., & Rossi, R. (2020). Resilience as a Mediator Between Interpersonal Risk Factors and Hopelessness in Depression. *Frontiers in Psychiatry*, *11*. https://doi.org/10.3389/FPSYT.2020.00010
Cygan-Rehm, K., Kuehnle, D., & Oberfichtner, M. (2017). Bounding the causal effect of unemployment on mental health: Nonparametric evidence from four countries. *Health Economics*, *26*(12), 1844–1861. https://doi.org/10.1002/HEC.3510
Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
Digdyani, N., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2020). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PERAWAT RUMAH SAKIT SWASTA X DI KOTA SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, *7*(3), 1013–1019. https://doi.org/10.14710/EMPATI.2018.21848
Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *Https://Doi.Org/10.1027/1016-9040/A000124*, *18*(1), 12–23. https://doi.org/10.1027/1016-9040/A000124
Goffman, E. (1963). An Overview of the Book by Erving Goffman: Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. *American Sociological Review*, (5), 1–147. https://sociologiac.net/2023/09/06/stigma-erving-goffman/
Goldstein, A. L., Faulkner, B., & Wekerle, C. (2013). The relationship among internal resilience, smoking, alcohol use, and depression symptoms in emerging adults transitioning out of child welfare. *Child Abuse and Neglect*, *37*(1), 22–32. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.08.007
Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Measuring depression, anxiety, and stress in early adults in Indonesia: Construct validity and reliability test of DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *10*(2), 232–250. https://doi.org/10.24854/JPU553
Hisyam, C. J., Tuffahati, F., Rahma, I. A., Fakhria, I., Safaatun, M. A., & Al-Fauziah, R. A. (2025). Realitas Sosial Pengangguran Terdidik di Perkotaan: Studi Pada Lulusan Perguruan Tinggi di Rawamangun, Jakarta Timur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *2*(11). https://doi.org/10.5281/zenodo.15769636
Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *18*(4), 314–321. https://doi.org/10.1002/CPP.719
Hurlock, E. B. (1980). Developmental Psychology: A Life-span Approach McGraw-Hill series in psychology. *Human Reproduction Update*, *21*(6), 762–778. https://books.google.co.id/books?id=_whmMQEACAAJ
Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F., Lo Coco, A., & Lo Cricchio, M. G. (2015). Autonomy and Relatedness in Adolescence and Emerging Adulthood: Relationships with Parental Support and Psychological Distress. *Journal of Adult Development 2014 22:1*, *22*(1), 1–13. https://doi.org/10.1007/S10804-014-9196-8

Jefferis, B. J., Nazareth, I., Marston, L., Moreno-Kustner, B., Bellón, J. ángel, Svab, I., Rotar, D., Geerlings, M. I., Xavier, M., Goncalves-Pereira, M., Vicente, B., Saldivia, S., Aluoja, A., Kalda, R., & King, M. (2011). Associations between unemployment and major depressive disorder: Evidence from an international, prospective study (the predict cohort). *Social Science and Medicine*, *73*(11), 1627–1634. https://doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2011.09.029

Karjuniwati, K. (2020). PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP PENGURANGAN STRES DAN PENINGKATAN OPTIMISME PADA PENGANGGUR DI YOGYAKARTA. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *4*(1), 72–83. https://doi.org/10.22373/PSIKOISLAMEDIA.V4I1.6351

Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *4*(2), 64–75. https://doi.org/10.20473/JPKM.V4I22019.64-75

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, *30*(4), 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Keye, M. D., Pidgeon, A. M., Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, *1*(6), 1–4. https://doi.org/10.4236/JSS.2013.16001

Kim, T. J., & von dem Knesebeck, O. (2016). Perceived job insecurity, unemployment and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *International Archives of Occupational and Environmental Health 2015 89:4*, *89*(4), 561–573. https://doi.org/10.1007/S00420-015-1107-1

Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, *96*(3), 213–221. https://doi.org/10.1016/J.DRUGALCDEP.2008.03.007

Liao, M., Wang, H., Liu, Z., & Hu, E. (2025). Rumination and psychological resilience in Chinese civil aviation flight students: the chain mediating role of proactive coping and generalized anxiety disorder. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1606045. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2025.1606045/TEXT

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Sydney: Psychology Foundation.

Lubis Namora Lumangga. (2009). Depresi: Tinjauan Psikologis. In *K E N C a N a*. Kencana.

Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *16*. https://doi.org/10.3389/FPSYT.2025.1536553

Matilla-Santander, N., Martín-Sánchez, J. C., González-Marrón, A., Cartanyà-Hueso, À., Lidón-Moyano, C., & Martínez-Sánchez, J. M. (2021). Precarious employment, unemployment and their association with health-related outcomes in 35 European countries: a cross-sectional study. *Critical Public Health*, *31*(4), 404–415. https://doi.org/10.1080/09581596.2019.1701183

McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *The Journal of Applied Psychology*, *90*(1), 53–76. https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53

Mei-Lin, W., Li, Y., Yong-Feng, L., Shao-Jiang, Q., Ai-Jia, C., Hai-Fan, Y., Qiao-Hua, Z., Chun-Ling, W., Jing, H., Yang-Fang, T., Zhi-Jiang, L., & Wei, R. (2021). Is Learned Helplessness Learned: Comments on the Rethinking of the Theory of Learned Helplessness. *Journal of Psychological Science*, *44*(2), 419–425. https://doi.org/10.1007/S13238-016-0264-7

Melo, R. H., Lasulika, C. T., & Saleh, S. E. (2024). Optimalisasi Bonus Demografi Melalui Kebijakan Kependudukan untuk Mendorong Pertumbuhan Ekonomi Indonesia. *Geosfera: Jurnal Penelitian Geografi*, *3*(2), 143–148. https://doi.org/10.37905/GEOJPG.V3I2.29538

Morote, R., Hjemdal, O., Uribe, P. M., & Corveleyn, J. (2017). Psychometric properties of the Resilience Scale for Adults (RSA) and its relationship with life-stress, anxiety and depression in a Hispanic Latin-American community sample. *PloS One*, *12*(11). https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0187954

Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *14*(1), 60–75. https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/5035

Nam, G. E., Eum, M. J., Huh, Y., Jung, J. H., & Choi, M. J. (2021). The Association Between Employment Status and Mental Health in Young Adults: A Nationwide Population-Based Study in Korea. *Journal of Affective Disorders*, *295*, 1184–1189. https://doi.org/10.1016/J.JAD.2021.08.100

Papalia, D. E. ., Feldman, R. Duskin., & Martorell, Gabriela. (2014). *Experience human development*. 578. https://books.google.com/books/about/Experience_Human_Development.html?hl=id&id=QAQgngEACAAJ

Park, H. (2025). The relationship between career stress and non-suicidal self-injury among college students: Mediating effects of depression and resilience. *Acta Psychologica*, *257*, 105078. https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2025.105078

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

Pössel, P., & Smith, E. (2019). Integrating Beck's Cognitive Theory of Depression and the Hopelessness Model in an Adolescent Sample. *Journal of Abnormal Child Psychology 2019 48:3*, *48*(3), 435–451. https://doi.org/10.1007/S10802-019-00604-8

PPID Kota Semarang. (2025). *Statistik Kota Semarang Terkait Penduduk dan Ketenagakerjaan*. https://ppid.semarangkota.go.id/statistik-kota-semarang-terkait-penduduk-dan-ketenagakerjaan/

Rahmat, P. S. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.

Reivich, Karen., & Shatté, Andrew. (2002). *The resilience factor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. 342. https://books.google.com/books/about/The_Resilience_Factor.html?hl=id&id=e60LxQEACAAJ

Robinson, O. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis : Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging Adulthood in a European Context* (pp. 17–30). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315750620-3

Sabila, S., Evanytha, E., & Paramita, A. D. (2023). Pengaruh Resiliensi Terhadap Depresi Pada Emerging Adulthood. *Schema: Journal of Psychological Research*, *8*(2), 82–91. https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/schema/article/view/12249

Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. McGraw-Hill. https://books.google.com/books/about/Adolescence.html?hl=id&id=Le5gewAACAAJ

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. *Learned Optimism*, *9*(3), 319. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477162

Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). FAILURE TO ESCAPE TRAUMATIC SHOCK. *Journal of Experimental Psychology*, *74*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/H0024514

Siskia, B., Subroto, U., & Kurniawati, M. (2024). Korelasi Resiliensi dan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(6), 3576–3585. https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V4I6.16531

Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., Chen, H., Ou, H., Li, J., Mathews, C. A., Nutley, S., Liu, N., Zhang, X., & Zhang, N. (2021). Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety Among the Public During the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.618509

Theron, L., Stekel, D. J., Höltge, J., Fawole, O. I., Levine, D. T., Mai-Bornu, Z., Maksudi, K., Olaniyan, O., Wright, C. Y., & Ungar, M. (2025). Factors that affect the resilience of young adults to depression: a systematic review. *The Lancet Psychiatry*, *12*(5), 377–383. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(25)00044-6

Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *15*, 68–72. https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2019.12.001

Tsolakis, P. (2025). Beck's Cognitive Model of Depression: Evolution, Modern Evidence and Critical Appraisal. *Psychology*, *16*(1), 12–25. https://doi.org/10.4236/PSYCH.2025.161002

Utaminingtyas, C. U. (2021). *hubungan antara disfungsi keluarga dengan keenderungan depresi pada remaja di kota malang / cholifah utaminingtyas*.

Vinokur, A. D., & Price, R. H. (2015). *Promoting Reemployment and Mental Health Among the Unemployed*. 171–186. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9798-6_10

Virgolino, A., Costa, J., Santos, O., Pereira, M. E., Antunes, R., Ambrósio, S., Heitor, M. J., & Vaz Carneiro, A. (2022). Lost in transition: a systematic review of the association between unemployment and mental health. *Journal of Mental Health*, *31*(3), 432–444. https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022615

Zaatrh, I., & Rimawi Omar. (2024). *The Relationship Between Psychological Resilience and Future Anxiety in a Sample of Unemployed Workers in Jerusalem Governorate*. https://www.xisdxjxsu.asia/viewarticle.php?aid=3581

Zuelke, A. E., Luck, T., Schroeter, M. L., Witte, A. V., Hinz, A., Engel, C., Enzenbach, C., Zachariae, S., Loeffler, M., Thiery, J., Villringer, A., & Riedel-Heller, S. G. (2018). The association between unemployment and depression–Results from the population-based LIFE-adult-study. *Journal of Affective Disorders*, *235*, 399–406. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.073