



BAHAYA MENGANGGUR DALAM SUDUT PANDANG OLAHRAGA

Denaz Karuma Hijriansyah^{1*}, Rickadesti Ramadhana², Dian Ahmad Arjunanto³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Correspondence : denaz@upy.ac.id

Abstrak

Fenomena maraknya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Indonesia menjadi isu utama di awal tahun 2025. Terdapat peristiwa PHK masal yang cukup menjadi sorotan pada kanal berita nasional. Pengangguran juga memiliki potensi menyebabkan gangguan kesehatan mental yang dapat memicu isolasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi peran olahraga dalam membantu untuk mengurangi dampak negatif pengangguran. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review. Penelitian ini mengumpulkan referensi yang bersumber dari Google Scholar berupa jurnal. Judul jurnal ditentukan dengan adanya keterkaitan terhadap pengangguran, olahraga, dan kesehatan sehingga menghasilkan 10 jurnal. Batasan terbit jurnal periode tahun 2015 hingga 2024. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dalam sudut pandang olahraga terhadap pengangguran yang belum memiliki status pekerjaan dapat diantisipasi dengan adanya stimulan untuk lebih berpartisipasi aktif berolahraga. Olahraga merupakan aktivitas positif yang tanpa perlu memandang status sosialnya di masyarakat. Selain itu, adanya peran olahraga di lingkup olahraga rekreasi dan kewirausahaan sebagai alternatif untuk dimanfaatkan membuka lahan baru bagi para pencari pekerjaan maupun ketersediaan pekerjaan.

Kata kunci : Pengangguran; Olahraga; Kesehatan

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 20 Mei 2025

Diterima : 20 Mei 2025

Dipublikasikan : 7 Juli 2025

✉ Alamat korespondensi: denaz@upy.ac.id

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

PENDAHULUAN

Fenomena maraknya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Indonesia semakin dipergunjingkan banyak kanal berita lokal hingga nasional. PT. Sri Rejeki Isman Tbk atau

Sritex pada tanggal 1 Maret 2025 resmi melakukan PHK terhadap 10.665 karyawannya (-Puspita, 2025). Hasil pengumpulan data dari Konfederasi Serikat Pekerja Indonesia (KSPI) menjelaskan bahwa sebanyak 44.069 buruh terkena dampak PHK di periode Januari-Februari 2025 (Nurdifa, 2025). Tidak sedikit pula, yang mengkhawatirkan tentang bagaimana ekonomi Indonesia akan berkembang. PHK ini menimbulkan masalah lama yang kian ke sini, bahayanya kian terasa. PHK tentu menambah jumlah pengangguran, yang sebetulnya sudah menjadi masalah sejak lama bagi negara-negara berkembang.

Badan Pusat Statistik mencatatkan bahwa jumlah pengangguran di Indonesia sebanyak 7,47 juta orang pada Agustus 2024 dan itu naik 3,75% dibandingkan dengan Februari 2024 sebanyak 7,20 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2024). Tuna Karya atau sering disebut dengan Pengangguran merupakan istilah yang diperuntukkan bagi individu tidak bekerja, sedang mencari kerja, bekerja kurang dari dua hari bahkan satu minggu, atau individu sedang mendapatkan pekerjaan yang layak (Marini & Putri, 2019). Pengangguran ialah suatu kondisi dimana individu itu tergolong ke dalam angkatan kerja ingin memperoleh pekerjaan, namun belum mendapatkannya (Sukirno, 1994). Pengangguran adalah masalah makro ekonomi yang berdampak pada kelangsungan hidup seseorang secara langsung (Mankiw, 2000).

Pengangguran kerap kali dihubungkan dengan aktivitas negatif di kehidupan sosial masyarakat. Kontinuitas masalah pengangguran ikut berdampak pada taraf sosial, tidak hanya pada dampak ekonomis (Setiawan et al., 2024). Pengangguran turut berimplikasi pada aktivitas menyimpang sosial lainnya. Kondisi sosial ekonomi yang buruk, seperti kemiskinan, pengangguran, dan ketidaksetaraan sosial menyumbang signifikansi risiko seseorang terlibat dalam tindakan kriminal (Rahmah et al., 2024). Selain itu, pengangguran memiliki potensi dalam permasalahan kesehatan mental. Hasil studi dari *Heldrich Center for Workforce Development* di Amerika Serikat menjelaskan bahwa individu yang tidak mempunyai pekerjaan dengan status pengangguran mendorong dirinya untuk mengisolasi dari lingkungan pertemanan hingga keluarganya, ini merujuk pada data yang didapatkan dengan besaran 31% pengangguran lama menghabiskan durasi hanya 2 jam atau kurang bersama teman atau keluarga, sedangkan seseorang yang baru saja menganggur sebesar 21,5% (Dwiputra, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran olahraga dalam membantu untuk mengurangi dampak negatif pengangguran. Fenomena ini apabila tidak diintervensi lebih lanjut dapat membahayakan diri bagi pengangguran maupun masyarakat di sekitarnya. Olahraga sebagai aktivitas fisik mempunyai potensi positif dalam menangkal dampak negatif pengangguran. Ditinjau dari pengertian, tujuan, dan manfaat olahraga, olahraga merupakan aktivitas positif jika dilakukan dengan benar dan baik (Muhibbi, 2023).

METODE

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan literature review. Pengumpulan referensi dilakukan melalui internet. Sumber yang didapatkan dari Google Scholar berupa jurnal-jurnal penelitian. Temuan jurnal-jurnal ini ditentukan dengan relevansi terhadap kata kunci seperti pengangguran, olahraga, dan kesehatan. Artikel-artikel yang telah ditentukan mempunyai batasan publikasi yaitu antara tahun 2015-2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelusuran jurnal-jurnal penelitian dari sumber akademik yang terpercaya. Keseluruhan jurnal yang didapatkan berjumlah 10 judul penelitian yang relevan. Berdasarkan temuan jurnal-jurnal penelitian ini diperoleh gagasan bahwa isu pengangguran di Indonesia merupakan masalah yang sulit diuraikan dan terus melekat setiap tahunnya. Pengangguran sebagai subjek yang cenderung berdampak pada faktor ekonomi dan sosial secara menyeluruh. Meskipun demikian, pengangguran diindikasikan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental. Selain itu, pengangguran berimplikasi pada perilaku menyimpang yang dapat membahayakan kehidupan masyarakat di sekitarnya.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Jurnal

No	Penulis dan Tahun Terbit	Judul	Tujuan	Metode	Sumber	Hasil
1	Setiawan et al. (2024)	Analisis Tingkat Pengangguran Sebagai Masalah Sosial Yang Tak Kunjungi Usia	Menganalisis korelasi antara tingkat pengangguran dan masalah sosial di Indonesia	Kualitatif Deskriptif	Harmoni Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial	: Pengangguran di Indonesia menjadi masalah kompleks. Pengangguran turut melibatkan aspek seperti, waktu, intensitas kerja, dan produktivitas. Penyebab utamanya adalah faktor ekonomi, keterbatasan lapangan pekerjaan, dan isu sosial. Dampak pengangguran itu mencakup



.							turunnya pendapatan, naiknya kemiskinan, dan risiko kejahatan. Upaya yang dilakukan melalui pemerintah, swasta, dan masyarakat adalah mendorong tumbuhnya ekonomi, kualitas pendidikan yang ditingkatkan, dan memperbanyak pelatihan keterampilan kerja.
2	Hutagalung et al. (2024)	Menelusuri Dinamika Pengangguran Terbuka : Peran Penduduk, Pertumbuhan Ekonomi, dan Inflasi di Indonesia (2000-2021)	Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pengangguran terbuka dari periode tahun 2000 sampai 2021	Analisis Data Sekunder	EKOMA Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi	:	Sebesar 36,8% dari nilai koefisien determinasi dalam model ini menjelaskan bahwa variabel jumlah penduduk, pertumbuhan ekonomi, dan inflasi secara bersamaan memiliki

						pengaruh pada tingkat pengangguran terbuka di Indonesia tahun 2000 sampai 2021
3	Rahmah et al. (2024)	Faktor Sosial Ekonomi sebagai Prediktor Perilaku Kriminal	Menyelidiki peran faktor sosial ekonomi sebagai prediktor perilaku kriminal dengan fokus pada variabel pendapatan, pendidikan, dan status sosial	Kualitatif	INTELEKTUAL	Kondisi sosial ekonomi yang buruk seperti, kemiskinan, pengangguran, dan ketidaksetaraan sosial, secara signifikan meningkatkan risiko individu untuk terlibat dalam tindakan kriminal
4	Maryati (2015)	Dinamika Pengangguran Terdidik : Tantangan Menuju Bonus Demografi di Indonesia	Menganalisis dinamika pengangguran terdidik di Indonesia dan langkah-langkah yang perlu dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat dalam menghadapi era bonus demografi,	Literatur Studi	ECONOMIC A : Journal of Economic and Economic Education	Pengangguran terbuka lulusan perguruan tinggi periode tahun 2004-2010 cenderung meningkat dan indikasinya membutuhkan banyak lapangan kerja lulusan sarjana. <i>Trend</i> positif tentang kehadiran bonus

			<p>terutama khususnya penganggur an terdidik di Indonesia</p>			<p>demografi pada tahun 2020-2030 dalam posisi optimal. Beban ketergantungan penduduk usia muda dan tua menjadi perihal yang perlu dipersiapkan Pengangguran dapat menyebabkan konsumsi menurun. Alasannya adalah pengangguran dapat mengurangi pendapatan rumah tangga yang mengakibatkan menurunnya belanja konsumen. Secara keseluruhan, dampak sosial dari pengangguran bisa sangat merugikan masyarakat Indonesia, menyebabkan tekanan</p>
5	Azzahra et al. (2024)	Dampak Pengangguran Terhadap Stabilitas Sosial dan Perekonomian Indonesia	Mengetahui dampak-pengangguran terhadap stabilitas sosial dan perekonomian di Indonesia	Analisis Deskriptif Kualitatif	MENAWAN : Jurnal Riset dan Publikasi Ilmu Ekonomi	<p>Pengangguran dapat menyebabkan konsumsi menurun. Alasannya adalah pengangguran dapat mengurangi pendapatan rumah tangga yang mengakibatkan menurunnya belanja konsumen. Secara keseluruhan, dampak sosial dari pengangguran bisa sangat merugikan masyarakat Indonesia, menyebabkan tekanan</p>

						ekonomi, dan psikologis bagi pengangguran yang terkena dampaknya
6	Primadani k dan Simanjuntak (2022)	Pengaruh <i>Unemployment Rate</i> Terhadap Tingkat Depresi dan <i>Anxiety</i> Dengan <i>Unemployment Benefit</i> sebagai Mediator	Mengetahui efek langsung, efek tidak langsung, dan efek total dari hubungan <i>unemployment rate</i> terhadap tingkat depresi dan <i>anxiety</i>	Analisis Kuantitatif	Fair Value : Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Keuangan	Negara Vietnam mengalami peningkatan nilai <i>unemployment rate</i> secara tidak langsung meningkatkan tingkat depresi dan <i>anxiety</i> . Sebaliknya, di Jepang, terjadi peningkatan <i>unemployment rate</i> secara tidak langsung dapat menurunkan tingkat depresi dan <i>anxiety</i>
7	Yoda (2020)	Peran Olahraga dalam Membangun SDM Unggul di Era Revolusi Industri 4.0	Memberikan pemahaman dan wawasan kepada seluruh lapisan masyarakat secara mendalam terkait peranan olahraga dalam	Literatur Studi	Jurnal IKA	Sejarah telah membuktikan bahwa olahraga selalu melekat dengan perkembangan zaman sepanjang peradaban dalam kehidupan manusia dan tidak pernah



			membangun sumber daya manusia unggul di era revolusi industri 4.0			terkikis oleh perkembangan teknologi. Pada era teknologi industri, olahraga sangat berfungsi dalam menyeimbangkan atau menyelaraskan kehidupan manusia dengan berbagai nilai-nilai yang terkandung didalamnya
8	Harliawan et al. (2024)	Dampak Frekuensi Berolahraga Terhadap Kesehatan Mental Karyawan di Kota Makassar	Mengetahui pengaruh antara intensitas olahraga terhadap kesehatan mental pada karyawan PT. Ramayana Kota Makassar	Survey Kuantitatif	Jurnal Pendidikan Olahraga	Intensitas olahraga terhadap kesehatan mental karyawan tidak mempunyai pengaruh signifikan artinya hasil perhitungan pada penelitian ini menyebutkan bahwa nilai sig. $0.0340 > 0.05$. Namun, olahraga tetap



						menjadi hal yang menjadi perhatian untuk karyawan dalam mengurangi gangguan mental karena ada banyak manfaat didapatkan dari olahraga
9	Rangkuti et al. (2023)	Kontribusi Olahraga Rekreasi Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Masyarakat Lokal	Menganalisis seberapa besar dampak olahraga rekreasi terhadap pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal di hutan lindung Kota Langsa	Survey Kuantitatif	Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia	Secara keseluruhan, dampak olahraga rekreasi terhadap pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal di hutan lindung Kota Langsa sangat baik dengan persentase 83%
10	Karim dan Hambali (2024)	Systematic Literature Review : Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga	Mengetahui manfaat olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental	Systematic Literature Review	Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia	Olahraga mampu meningkatkan kesehatan mental dari mulai usia anak-anak hingga lanjut usia. Kesehatan mental dapat dipelihara

dengan melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Olahraga menjadi salah satu alat yang digunakan sebagai pembangun kebugaran jasmani dan kesehatan mental

Pembahasan

Problematika Pengangguran di Indonesia

Pada awal tahun 2025, fenomena PHK masal yang mengakibatkan karyawan terpaksa menganggur menjadi isu utama di Indonesia. Pengangguran tidak lepas dari masalah negara yang harus dihadapi bahkan jika itu merupakan tantangan maka ada kesempatan untuk dituntaskan. Pengangguran merupakan salah satu masalah yang selalu ada pada setiap negara termasuk dalam lingkup masalah besar (Mufida & Nasir, 2023). Ini tercermin pada tren pengangguran terbuka di Indonesia dari Badan Pusat Statistik antara tahun 2000-2021 yang mengalami fluktuasi (Hutagalung et al., 2024).



Gambar 1. Fluktuasi Tingkat Pengangguran Terbuka antara Tahun 2000-2021

Fenomena ini sebagai sinyal waspada terhadap bonus demografi di Indonesia. Bonus demografi adalah fenomena peradaban kependudukan suatu negara dimana, terjadi ledakan jumlah penduduk usia produktif yang dapat menjadi modal dasar dalam pembangunan (Sutikno, 2020). Peningkatan usia produktif ini telah diperkirakan sebagai tren positif bagi Indonesia. Kedatangan bonus demografi bagi Indonesia akan berlanjut pada tahun 2020 hingga

2030, di periode itu beban ketergantungan penduduk usia anak-anak dan beban ketergantungan penduduk usia tua berada pada posisi optimal (Maryati, 2015).

Pengangguran yang belum ataupun tidak terserap lapangan pekerjaan dapat berkontribusi pada gangguan ekonomi. Pengangguran memiliki dampak signifikan pada tingkat pertumbuhan ekonomi (Setiawan et al., 2024). Tingkat pengangguran yang relatif tinggi sulit bagi masyarakat menyebabkan lemahnya konsumsi akibat turunnya pendapatan rumah tangga dan penurunan produktivitas secara keseluruhan dalam perekonomian (Azzahra et al., 2024). Selain itu, jumlah pengangguran yang cenderung meningkat dan ekonomi rumah tangga yang tidak stabil dapat berimplikasi pada masalah sosial masyarakat. Faktor sosial ekonomi mempunyai peran dalam memicu prediktor perilaku kriminal karena kondisi sosial ekonomi yang buruk menyebabkan individu mengalami kesulitan hidup berkepanjangan (Rahmah et al., 2024). Oleh karena itu, pemerintah dapat bijaksana dan holistik dalam mengambil kebijakan sebagai upaya mengurangi dampak dari pengangguran itu sendiri walaupun Indonesia adalah negara berkembang yang sejatinya memiliki potensi lebih didalamnya.

Peran Olahraga sebagai Aktivitas Produktif

Masyarakat di Indonesia cukup banyak yang menyukai olahraga. Hasil survei Populix pada tren olahraga favorit di Indonesia menyatakan bahwa sebanyak 1.030 responden dengan persentase 94% di antaranya rutin berolahraga, responden lebih suka melakukan olahraga di luar ruangan sebesar 90% seperti, lari dengan besaran 44%, bersepeda dengan besaran 32%, dan berenang dengan besaran 27% serta gym dengan besaran 26% (Populix, 2025). Ini adalah tren aktivitas positif yang beberapa di antaranya dapat diakses dengan mudah untuk berolahraga. Namun, berbeda dengan keadaan menganggur yang diketahui dari status pekerjaan dan pendapatannya mengalami tingkat depresi 1,5 kali lebih tinggi dari yang masih bekerja (Primadanik & Simanjuntak, 2022).

Keadaan menganggur sering dipandang tidak produktif di masyarakat. Keberadaan aktivitas positif layaknya olahraga banyak memberikan manfaat. Olahraga merupakan cara efektif mengatasi ketegangan dan stres, memberikan perasaan relaksasi yang membantu menurunkan hormon stres, dan dapat meningkatkan rasa percaya diri yang mempengaruhi kesehatan mental secara menyeluruh (Harliawan et al., 2024). Olahraga menjadi salah satu alat yang mampu dijadikan sebagai pembangun kebugaran jasmani dan kesehatan mental, olahraga dan aktivitas fisik dapat dilakukan dimana dan kapan saja, demi memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kebugaran jasmaninya (Karim & Hambali, 2024).

Fungsi olahraga ini sebaiknya diimbangi dengan partisipasi masyarakat itu sendiri. Pada Laporan *Sport Development Index* di tahun 2022, Provinsi DKI Jakarta menempati posisi tiga terbawah dalam hal partisipasi berolahraga masyarakat, hanya sekitar 2.362.405 jiwa yang aktif berolahraga dari total penduduknya sebesar 10.679.951 jiwa (Cahyono, 2024). Ini menjadi gambaran kecil dari provinsi yang memiliki jumlah penduduk yang banyak dengan partisipasi olahraga yang rendah. Partisipasi aktif berolahraga yang sedikit berkaitan dengan teori *Latent Deprivation* yang menjelaskan bahwa ketika individu menganggur tidak hanya kehilangan pendapatan finansial, tetapi juga kehilangan manfaat laten dari pekerjaan seperti struktur



waktu, aktivitas, status dan identitas, tujuan bersama, dan kontak sosial (Jahoda, 1982). Oleh karena itu, pengangguran yang berada di tengah masyarakat diberikan dorongan untuk berpartisipasi aktif berolahraga dengan modal ajakan sosial yang tidak memandang skeptis terhadap status pekerjaan dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan tetap positif dan produktif.

Peran Olahraga sebagai Alternatif Lapangan Kerja

Revolusi industri 4.0 memiliki dampak terjadinya penurunan peran sumber daya manusia sehingga jumlah pengangguran ikut meningkat akibat sektor industri berbasis teknologi sehingga olahraga menjadi alternatif lain untuk memecahkan isu tersebut (Yoda, 2020). Peran olahraga pada bidang pendidikan mampu memberikan pengaruh dalam pembangunan sumber manusia. Olahraga pada perguruan tinggi tidak hanya tentang pencapaian prestasi mahasiswanya, tetapi dapat diarahkan pada perkembangan individu yang selaras dengan konsep manusia Indonesia seutuhnya (Mutohir, 2002). Berkaitan dengan hal tersebut, olahraga dapat semakin sentral untuk membangun sumber daya manusia yang lebih kompeten di pasar kerja maupun industri.

Selain itu, olahraga dianggap mampu berkontribusi menjadi stimulus untuk membuka lapangan kerja di masyarakat. Salah satunya dengan pengaruh adanya pertumbuhan ekonomi pada lingkup olahraga rekreasi. Dampak olahraga rekreasi terhadap pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal di hutan lindung Kota Langsa sangat baik dengan persentase 83% (Rangkuti et al., 2023). Ini hanya sebagian kecil dari potensi olahraga rekreasi di suatu daerah, apabila dikembangkan secara berkelanjutan maka serapan pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal dapat ditopang semakin baik.

Hal-hal ini ada hubungannya dengan semakin meningkat jumlah pengangguran maka tingkat partisipasi angkatan kerja dapat menurun sehingga menyebabkan penurunan produktivitas perekonomian atau semakin sedikit individu mencari pekerjaan maka semakin sedikit juga lapangan kerja yang tersedia, dimana dapat mempengaruhi pembangunan ekonomi regional dan berkontribusi terhadap masalah ekonomi seperti, kemiskinan dan kesenjangan (Sutrongono et al., 2023). Dengan kata lain, pengangguran yang menghadapi masalah minimnya lapangan kerja, belum tentu mendapatkan langsung pekerjaan yang baru sehingga dapat memperlambat laju ekonomi suatu daerah. Alternatif lainnya, didalam fungsi olahraga ini, sebagai langkah antisipatif dalam menanggulangi pengangguran adalah diberikan persiapan dengan kemampuan *entrepreneurship*. *Entrepreneurship* atau kewirausahaan merupakan kemampuan melihat dan menilai peluang bisnis serta kemampuan mengoptimalkan sumber daya dan mengambil tindakan risiko dalam rangka mensukseskan bisnisnya (Siswoyo, 2009). Kemampuan ini merupakan langkah objektif bagi seseorang yang mempunyai motivasi dalam upaya menciptakan pekerjaan dengan mengamati kebutuhan apa saja yang diminati target pasarnya.

SIMPULAN

Kompleksitas permasalahan pengangguran pada lapisan ekonomi dan sosial masih dirasakan masyarakat. Dalam sudut pandang olahraga terhadap pengangguran yang belum memiliki status pekerjaan dapat diantisipasi dengan adanya stimulan untuk lebih berpartisipasi aktif berolahraga. Selain itu, upaya tersebut paling mendekati dengan aktivitas positif tanpa perlu memandang status sosialnya di lingkungan masyarakat. Peran olahraga dapat dimanfaatkan sebagai lahan baru untuk membuka lapangan kerja seluas-luasnya. Salah satunya adalah menghidupkan lingkup olahraga rekreasi di wilayah-wilayah Indonesia untuk kesejahteraan masyarakat lokal. Upaya lainnya dengan mengimplementasikan kemampuan berwirausaha. Kewirausahaan memiliki potensi yang dijadikan suatu awalan untuk memicu peningkatan ketersediaan lapangan kerja.

PERNYATAAN PENULIS

Kami memastikan bahwa artikel yang ditulis ini belum pernah diterbitkan atau dikirimkan ke jurnal lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, S. F., Putri, L.D., Purba, F. Y., Tanjung, D., Rezkita Putri, A., & Zulva, R. Z. D. (2024). Dampak pengangguran terhadap stabilitas sosial dan perekonomian Indonesia. *MENAWAN : Jurnal Riset dan Publikasi Ilmu Ekonomi*, 2(4), 220-233.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). Keadaan angkatan kerja di Indonesia. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Cahyono, T. (2024). Meningkatkan partisipasi aktif berolahraga masyarakat DKI Jakarta melalui program penggerak olahraga. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 22(1), 1-14.
- Dwiputra, K. O. (2020). *Pengangguran rentan alami gangguan kesehatan*. Retrieved from https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/pengangguran-rentan-alami-gangguan-kesehatan-mental?srsId=AfmBOopyF_Rz-aPMcf2buvcB8oT_gYpoG6pFXPLJNQASahi0TnAZohwt
- Harliawan, M., Prasetyo, Y., & Graha, A. S. (2024). Dampak frekuensi berolahraga terhadap kesehatan mental karyawan di kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 32-42.
- Hutagalung, S. B. L., Purba, M. L., & Purba, E. F. (2024). Menelusuri dinamika pengangguran terbuka: peran penduduk, pertumbuhan ekonomi, dan inflasi di Indonesia 2000-2021. *EKOMA : Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 3(4), 151-166.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment*. England: Cambridge University Press.
- Mankiw, N. Gregory. (2000). *Pengantar ekonomi*. Jakarta: Erlangga.
- Marini, L. & Putri, N. T. (2019). Peluang terjadinya pengangguran di provinsi Bengkulu: seberapa besar. *convergence: the journal of economic development*, 1(1), 70-83.
- Mufida, L. A. & Nasir, M. S. (2023). Analisis dinamis tingkat pengangguran di Indonesia. *Journal of Macroeconomics*, 1(1), 1-14.



- Muhibbi, M., Yogaswara, A., Dhuha, A. A., & BSA, S. F. (2023). Olahraga sebagai kegiatan positif pada siswa smp muhammadiyah 2 kebumen. *PRISMA KESMAS*, 1(1), 61-70.
- Nurdifa, A. R. (2025). *38 Pabrik phk massal hingga tutup dalam 3 bulan pertama 2025*. Retrieved from <https://ekonomi.bisnis.com/read/20250316/257/1861752/38-pabrik-phk-massal-hingga-tutup-dalam-3-bulan-pertama-2025>
- Primadanik, M. & Simanjuntak, R. A. (2022). Pengaruh *unemployment rate* terhadap tingkat depresi dan *anxiety* dengan *unemployment benefit* sebagai mediator. *Fair Value : Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Keuangan*, 4(5), 2045-2054.
- Puspita, M. D. (2025). *Dulu wamenaker sebut tak ada phk sritex, kini 10 ribu pekerja jadi pengangguran*. Retrieved from <https://www.tempo.co/ekonomi/dulu-wamenaker-sebut-tak-ada-phk-sritex-kini-10-ribu-pekerja-jadi-pengangguran--1215361>
- Rahmah, N. F., Kharisma, A. N., & Halimatusadiyah, E. (2024). Faktor sosial ekonomi sebagai prediktor perilaku kriminal. *Intelektiva*, 6(2), 369-375.
- Rangkuti, Y. A., Kurniawan, R., Syaleh, M., & Pujiati, A. (2023). Kontribusi olahraga rekreasi terhadap pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 139-145.
- Setiawan, E. D., Mahendra, F. H., Herawatie, N. S., & Kusmawati, A. (2024). Analisis tingkat pengangguran sebagai masalah sosial yang tak kunjung usai. *Harmoni : Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 2(1), 312-322.
- Siswoyo, B. B. (2009). Kewirausahaan dalam kajian dunia akademik. Malang : FE UM.
- Sukirno. (1994). Pengantar makro ekonomi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sutikno, A. N. (2020). Bonus demografi di indonesia. *Visioner : Jurnal Pemerintah Daerah di Indonesia*, 12(2), 421-438.
- Sutranggono, D., Sujianto, A. E., Safitri, E. N., Prastiwi, N. I., Ayumazah, T., & Isnaini, V. Y. (2023). Pengaruh kesehatan dan pengangguran terhadap tingkat partisipasi angkatan kerja (tpak) jawa timur periode 2018-2022. *Journal Jeami : Jurnal Ekonomi, Akuntansi, dan Manajemen Indonesia*, 2(2), 24-31.
- Understanding Indonesia's Sports Trends. (2025). Retrieved from <https://info.populix.co/articles/tren-olahraga-di-indonesia/>