

---

## **RESILINCE IN EMPLOYEES AFFECTED BY TERMINATION OF EMPLOYMENT (PHK) DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN WEST HALMAHERA BARAT**

Centhya Melinda Ayu Putri<sup>1\*)</sup>, Sutarto Wijono<sup>2</sup>

<sup>12</sup> Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Corresponding author, e-mail: [802015096@student.uksw.edu](mailto:802015096@student.uksw.edu)

Received Month DD, 20YY;  
Revised Month DD, 20YY;  
Accepted Month DD, 20yy;  
Published Online DD, 20yy

**Abstract:** *Unilateral termination of employment experienced by employees expectedly requires time and process to ride from adversity. The employees who get laid off usually have a hard time with the decision given to them. In this study, the researcher took one man and one woman employee who got laid off because of covid-19. This study uses qualitative research methods with a phenomenological approach. The outcome of this study shows that the participants successfully answered the main theme of this study, which is known from their success by applying all aspects of resilience in themselves and also because of the religious factors that motivate them.*

**Keywords:** *Work termination, resilience*

### **Conflict of Interest**

#### **Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

---

**How to Cite:** Centhya Melinda Ayu Putri<sup>1\*)</sup>, Sutarto Wijono<sup>2</sup>. 2022. Resilince In Employees Affected By Termination Of Employment (Phk) During The Covid-19 Pandemic In West Halmahera Barat. JIBK, V.13 (01): pp. 25-34, DOI: 10.23887/jibk.v13i1.50364

---

## Pendahuluan

Wabah Virus Corona (covid-19) sedang melanda dunia yang dimulai pada Desember 2019 di Wuhan, China. Kasus pertama virus corona diumumkan oleh presiden Indonesia Joko Widodo pada 2 Maret 2020, dan peningkatan kasus virus corona terus bertambah di setiap bulannya (Rizal, 2020). Di Indonesia sendiri, kasus virus corona masih bertambah setiap harinya. Dikutip dari data situs covid-19.go.id, (Tribunnews.com, 2021) hingga minggu 2 Mei 2021, total sudah ada 1.677.274 kasus covid-19 di Indonesia. Tiga hari sebelumnya, penambahan kasus berada di angka 4-5 ribu. Kasus positif corona pada hari ini Minggu 2 Mei 2021, bertambah sebanyak 4.394 pasien. Sementara kasus kematian bertambah 144 jiwa pada hari ini. Angka penambahan itu membuat jumlah kasus berujung kematian menjadi 45.796. Dengan bertambahnya kasus virus corona setiap harinya membuat pemerintah harus mengambil tindakan salah satunya yaitu dengan menerapkan social distancing atau pembatasan sosial antara satu dengan yang lain dalam jarak 2 meter. Dengan adanya wabah tersebut, banyak terjadi perubahan pada beberapa aspek kehidupan. Berdasarkan survei online mendapati hasil bahwa 56 persen masyarakat di Indonesia mengalami kecemasan dengan dua kategori yaitu cemas dan sangat cemas pada beberapa aspek kehidupan diantaranya, aspek ekonomi, aspek pekerjaan, aspek agama, pendidikan, dan juga interaksi sosial. Hasil tersebut diperoleh dari studi yang dilakukan oleh Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) yang bekerja sama dengan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga (Tim, 2020).

Adanya pandemi covid-19 ini mau tidak mau beberapa perusahaan maupun tempat usaha membuat suatu kebijakan untuk mengurangi jumlah pekerja atau karyawan sehingga terjadi PHK terhadap karyawan sebagai bentuk pencegahan penyebaran penyakit. Ada berbagai alasan yang dilakukan oleh para pengusaha melakukan pemutusan hubungan kerja dimasa pandemi Covid-19. Salah satu alasan timbulnya kerugian bagi perusahaan. Selain itu pandemi Covid-19 telah ditetapkan oleh pemerintah sebagai suatu bencana alam force majeure (Romlah, 2020). Dengan adanya pemutusan hubungan kerja maka individu yang bersangkutan sudah pasti kehilangan lapangan kerja dan penghasilannya. Setiap karyawan yang kehilangan pekerjaan akibat adanya pandemi Covid 19 akan mengalami berbeda-beda dalam menghadapinya. Situasi tersebut tergantung dari resiliensi mereka masing-masing. Pada suatu kesempatan, penulis melakukan observasi dan wawancara dengan 5 orang karyawan yang terkena PHK di masyarakat Halmahera Barat akibat Covid-19. Penulis mengidentifikasi adanya beberapa fenomena yang terkait dengan aspek-aspek resiliensi.

Ada beberapa temuan yang mengatakan bahwa resiliensi merupakan suatu respon positif dari individu pada saat individu tersebut berada dalam situasi yang tidak diinginkan atau situasi yang tidak menyenangkan. Grotberg (dalam Desmita, 2006). Salah satu penelitian juga dilakukan oleh Hisbullah dan Hudin (2020) yang berkesimpulan bahwa dengan adanya pemutusan hubungan kerja (PHK) membuat para partisipan dalam penelitian mendapat tuntutan dan tekanan untuk menerapkan resiliensi yang sesuai dengan keinginan dari partisipan. Berdasarkan beberapa teori dan penelitian sebelumnya di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya resiliensi dapat memberikan peluang pada individu untuk lebih bisa bangkit dari tekanan yang diakibatkan oleh pemutusan hubungan kerja (PHK) Covid-19. Selain itu juga individu mampu memaknai kejadian yang terjadi dengan lebih positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk lebih memahami fenomena yang dialami oleh partisipan (Moleong, 2011). Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah fenomenologi.

Penelitian ini menggunakan 2 partisipan dengan karakteristik: Pria atau wanita yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) akibat covid-19, berdomisili di Halmahera Barat, bersedia menjadi partisipan dalam penelitian dengan suka rela dan diwawancarai tanpa ada paksaan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara semi terstruktur yaitu dengan melakukan wawancara menggunakan panduan wawancara (Interview guide) yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang telah dipaparkan oleh peneliti pada bab sebelumnya.

Peneliti juga menggunakan alat bantu dalam proses pengumpulan data yaitu, alat perekam suara dan alat tulis. Selain itu, adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis yaitu Interpretasi, Verbatim, Analisis, Hasil dan pembahasan. Proses wawancara akan dibuka dengan membangun rapport dengan para partisipan. Waktu yang ditentukan untuk melakukan wawancara adalah 30 sampai dengan 60 menit di setiap pertemuan. Dalam penelitian ini, peneliti juga akan memberikan informed consent yang akan diberikan kepada para partisipan untuk di tanda tangani sebagai tanda persetujuan keikutsertaan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode triangulasi data multilevel perspective atau informan. Informan dalam penelitian ini adalah significant others dari para partisipan yang akan memberikan penjelasan sekaligus validasi data tentang kebenaran dari para partisipan (Herdiansyah, 2015). Significant others dari partisipan adalah keluarga dan orang terdekat yang menjadi salah satu informan untuk mendukung informasi yang penulis dapatkan dari partisipan.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berhasil menjawab tema utama yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) menyatakan terdapat tujuh aspek resiliensi, di antaranya *emotion regulation* yaitu individu mampu untuk mengendalikan emosi yang sementara dirasakan. *Impulse control* yaitu kemampuan dari individu untuk menahan tekanan yang dirasakan. *Optimism* yaitu, keyakinan dari dalam diri individu untuk mewujudkan keinginan atau harapannya yang diinginkan di masa yang akan datang. *Empathy* yaitu, Kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat merasakan dan memahami perasaan dan pikiran orang lain. *Causal analysis* yaitu, kemampuan dari individu untuk menganalisis sekaligus memahami dengan cermat akar permasalahan yang sementara terjadi. *Self efficacy* yaitu, kemampuan dari individu untuk mendapatkan jalan keluar dari persoalan secara efektif. *Reaching Out* yaitu lebih ditekankan pada hal-hal positif yang dimiliki oleh individu, dan individu tersebut mampu untuk meningkatkan hal positif tersebut.

### *Emotion Regulation*

Dalam hasil wawancara P1 mengatakan bahwa dirinya sempat merasa terkejut, sakit hati dan sedih saat mendengar keputusan dari perusahaannya yang mengatakan dirinya di rumahkan. Emosi yang dirasakan oleh P1 bisa di atasi oleh dirinya dengan cara menghabiskan lebih banyak waktu di kamar dengan tujuan mengendalikan kekecewaan yang dirinya rasakan. Hal yang sama terjadi pada P2 yaitu saat pertama kali mendengar bahwa dirinya di rumahkan P2 merasa sakit hati dan tidak menyangka. Tetapi emosi yang dirasakan oleh P2 dapat meredam karena anak-anaknya. P2 mengatakan bahwa hanya anak-anaknyalah yang dapat membuat semangat, bahagia dan bangkit dari keterpurukan.

#### Partisipan 1:

*“Perasaan pertama pasti tong takage to, takage trus tara sangka-sangka bagitu dapa berita bagini, kayak perusahaan tiba-tiba pangge kong suruh tong dirumah, yaitu pasti takage trus e sedih ada, depe rasa sakit hati ada, pokoknya tacampur-tacampur sudah, parampuang to jadi sensitive terlalu tinggi”. (P1)*

*“Iya, sambil bapikir-bapikir yang baik-baik bagitu. Terus juga lebih banyak diam di kamar lebih baik supaya bisa kendalikan diri, kendalikan rasa kecewa begitubegitu saja”. (P1)*

*“Kalo kemarin kalo tidak salah sekitar satu-satu minggu bagitu dalam kamar tu hanya, hanya main hp tenangin diri karna tra bisa di pungkiri juga tong pasti shock begitu jadi butuh waktu sendiri untuk bisa menerima, manusiawi”. (P1)*

#### Partisipan 2:

*“Iya, macam dada tapukul kong kage trus macam tra sangka-sangka kita bisa di rumahkan.. macam hati saki bacampor-campor”. (P2)*

*"Iya.. dari tu hari langsung tinggal di rumah saja kong deng ana-ana, karna cuman ana-ana saja yang bisa biking kita rasa ada semangat, bisa bangkit, bisa ceria begitu karna anak-anak saja, biar kadang me dorang jaga biking kita jengkel tapi yah... dorang itu penguat pa kita". (P2)*

### **Impulse Control**

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan P1 mendapatkan hasil bahwa P1 dapat menahan tekanan yang dirinya rasakan saat di PHK dengan cara mensugesti dirinya sendiri untuk berbesar hati menerima keputusan kantor terhadap dirinya. Dan dari hasil wawancara dengan P2 mendapatkan hasil bahwa P2 dapat menahan tekanan yang dirinya rasakan setelah PHK dengan membuat kue dan menjualnya. P2 lebih memilih untuk mencari cuan dengan hobinya yaitu masak di dibandingkan terpuruk dalam emosi negative.

#### **Partisipan 1:**

*"Paling pulang trus tara banyak bicara, hanya diam maso kamar, baringbaring, masih merenung, terus hirup napas panjang-panjang dan sugesti ke diri sendiri supaya besar hati kalo yasudalah so terjadi juga, terima saja toh". (P1)*

#### **Partisipan 2:**

*"Ya kalo hal positif yang biasa saya lakukan waktu rasa tertekan k inga-inga dapa PHK ini biasa itu saya ni sanang momasa to, saya sanang biking kue, jadi kalo saya biking kue sama deng orang-orang bilang meditasi tarada". (P2)*

*"Hm.. kalo saya so stres, saya biking kui biking kui baru saya jual, lebih baik bgtu toh dari pada saya tinggal dalam perasaan hancur k hati tara batul.. trus saya jual roti juga itu cuma ya karna modal lagi dengan apa, sedikitnya orang yang, yang mo bali torang pe kui to jadi". (P2)*

*"Bagitu.. iya, tapi dengan biking kui tu saya rasa saya pe emosi tersalurkan". (P2)*

### **Optimism**

Berdasarkan hasil wawancara dengan P1, peneliti menemukan hasil bahwa P1 memiliki 3 planning dimasa yang akan datang, diantaranya menikah, mencari pekerjaan baru dan membantu usaha kios milik kedua orang tuanya guna mengantisipasi jika suatu saat dirinya kena PHK lagi maka sudah punya penghasilan lain. P1 juga mengatakan bahwa untuk dapat terwujud semua itu maka dirinya harus berusaha untuk mendapatkan pekerjaan yang baru, sabar dan berdoa. Dan hasil yang di dapat dari wawancara dengan P2 adalah dirinya memiliki planning untuk membuka usaha jualan guna mendapatkan cuan untuk biaya anak-anaknya, disamping itu juga P2 akan tetap melamar pekerjaan baru agar memiliki penghasilan tetap setiap bulan. Semua usaha yang dilakukan oleh P2 hanya untuk anak-anaknya, karna bagi P2 anakanak adalah penyemangat dan prioritasnya.

#### **Partisipan 1:**

*"Kalo planning.. pasti sebelum tong diberhentikan pasti ada planning-planning kedepan, apalagi umur yang sekarang kan perempuan butuh pendamping hidup to jadi so pasti tong ingin menikah pasti ada, trus e planning kedepan tu harus punya pekerjaan baru e.. pastinya itu si cari pekerjaan baru, trus baku tamba doi bikin tambah-tambah kios supaya kalo hal bagini terjadi lai kan tong su ada penghasilan sendiri to, jang tong cuman harap gaji kantor bagitu tapi harus punya usaha bantubantu susah". (P1)*

*"Untuk capai itu ya harus sabar supaya apa yang tong inginkan kedepannya ya Tuhan jawab.. Kayak bagitu sih. Sabar, usaha terus untuk dapat kerja, berdoa pasti Tuhan kasih yang terbaik". (P1)*

#### **Partisipan 2:**

*“Dana-dana tak terduka tu macam buka warung biking usaha lalu jual kui, jual jajanan, lalu macam yang saya bilang sebelumnya tuh saya tetap kasih masuk lamaran sana-sini supaya nanti pas saya sudah kerja lagi kan saya tetap ada gaji tetap begitu toh. Nah samua planning it utu penting itu anak-anak pe sekolah”. (P2)*

*“Ya anak-anak kamuka sih dulu karna untuk saya tu anak-anak prioritas jadi samua yang saya lakukan itu untuk dorang dulu, anak-anak juga penyemangat untuk saya jadi semuanya saya lakukan untuk anak-anak, tapi kalo rencana besar untuk saya sendiri kayaknya bolom ada”. (P2)*

### **Empathy**

Dalam hasil wawancara dengan P1 peneliti mendapati hasil bahwa P1 mempunyai rasa empati yang tinggi pada teman-temannya yang juga di PHK, hal itu dibuktikan dari P1 yang turut merasakan apa yang dirasakan teman-temannya yang di PHK juga, seperti keadaan temannya yang yatim piatu, dan ada temannya yang membutuhkan biaya untuk orang tua yang sakit. Selain empati P1 juga memberi support kepada teman-temannya. Dan hasil pada P2 adalah dirinya juga bisa merasakan apa yang sementara di rasakan teman-temannya, P2 mengatakan meskipun dirinya tidak tahu kondisi keluarga dari masing-masing temannya tetapi P2 paham betul dengan apa yang dirasakan saat itu. P2 juga tetap memberikan semangat dan penguatan untuk teman-temannya.

#### **Partisipan 1:**

*“Ada beberapa tape tamang-tamang ada yang memang so anak yatim piatu, trus ada depe ade-ade ada juga yang depe orang tua saki butuh dana jadi memang tong apa e.. awal tu mungkin ini, tong saling mensupport walaupun sebenarnya tong tr mampu untuk ini suport tong pu diri sendiri tapi yah karena ternyata ada orang yang lebih susah dari pada torang, ya itu tong saling mensupport, tong saling ini apa ni.. tekan hal positif ke dorang kayak seperti e hari e apa, kalo hari ini Tuhan kasih torang seperti ini karena memang mungkin Tuhan tau torang kuat [...]”. (P1)*

#### **Partisipan 2:**

*“Ya kalo saya tu saya mangarti skali e depe perasaan bagaimana karna kan torang sama-sama mengalami hal yang sama toh, apalagi kong yang so punya banya tanggungan”. (P2)*

*“Kayak tanggungan anak ka, orang tua ka... kan torang tra tau e dorang punya kesusahan di rumah macam apa, tapi kalau ditanya saya pahami dorang pung perasaan ya jadi bagitu sudah hm.. kasi semangat.. kasi bakaat-kuat saja”. (P2)*

### **Causal Analysis**

Dari hasil wawancara diketahui bahwa P1 memahami alasan dirinya di PHK atau di rumahkan. P1 mengatan bahwa karena adanya pandemic Covid-19 sehingga adanya pengurangan pegawai. P1 juga dengan besar hati menerima keputusan yang diberikan perusahaan kepadanya karena dirinya beranggapan bahwa PHK adalah hak dari perusahaan. Hal yang sama juga dikatakan oleh P2 yaitu dirinya mengatakan bahwa alasan di PHK adalah karena pandemic covid-19. Bahkan hal tersebut di akui langsung dari pimpinan tempat dirinya bekerja.

#### **Partisipan 1:**

*“rumahkan torang karena corona atau covid terus mereka mempersempit pegawa-pegawai perusahaan kayak bagitu, awal sih karena takage to jadi belum tapikir ini perusahaan ini ni dia kase berenti karena alasan apa? Ini ya belum bisa memahami alasan dari perusahaan secara langsung karena memang dong hanya kase tau dirumahkan tapi tara tau alasan apa? Tapi kita tau parsis kalo di rumahkan ini karena pandemic ni [...]”. (P1)*

*“Mo terima deng tara terima ya harus terima karena e dorang punya hak untuk ini, pekerjaan dan dong juga punya hak untuk memberhentikan tong jadi mo marah tara mungkin dong mo respon, tara mungkin dong kase kembali jadi ya tong harus terima keadaan karena dong punya hak untuk itu”. (P1)*

## Partisipan 2:

*“Kalo dari torang pe bos pe penjelasan sih ya memang karna pandemi ini jadi mau biking bagaimana”. (P2)*

*“Sebenarnya Dia mau tara mau harus lapas pa torang, Torang juga tara dapa kase brenti yang apa, yang gara-gara torang pe kesalahan ka torang pe apa ka..”. (P2)*

## Self Efficacy

Dari hasil wawancara dengan P1 peneliti mendapati hasil bahwa jalan keluar yang efektif dilakukan oleh P1 adalah lebih banyak sharing ke orang tua selain itu juga P1 mengatakan bahwa orang tuanya selalu menguatkan dirinya untuk selalu berdoa dan percaya kepada Tuhan. P1 juga mengatakan bahwa dirinya akan mengoreksi, memperbaiki dirinya dan berkomitmen untuk menjadi lebih baik lagi. Berbeda dari P1, P2 lebih memfokuskan diri kepada penghasilan demi kedua anaknya. Jalan keluar yang efektif yaitu dengan bekerja yang halal, salah satunya berjualan kue dan membantu mencuci piring tetangga.

## Partisipan 1:

*“Jalan keluar itu sih, ini apa e lebih banyak diskusi deng orang tua karena memang orang tua punya pengalaman lebih banyak dari tong anak-anak jadi belajar dari dorang, hm orang tua cuman kasih kuat deng doa trus orang tua cuman bilang e rajin berdoa, rajin ini melayani digreja e, pasti Tuhan akan, Tuhan pasti akan buka jalan, kemudian koreksi diri lagi apa yang harus di perbaiki, dan harus punya komitmen untuk menjadi lebih baik lagi, nanti di kemudian hari, di tempat kerja yang baru nanti, ka di lingkungan yang baru.. atau nanti telaten lagi kalo kita so ada usaha baru to”. (P1)*

## Partisipan 2:

*“Ya karna sekarang fokusnya ke biaya hidup jadi kalo saya ya saya berusaha tu tiap hari tu salalu musti bapikir cari doi ya karna setiap hari kan lia anak-anak to jadi ya kembali lagi ke anak-anak.. musti tetap dalam doi tu dalam dompet tu musti ada doi musti ada pegangan bagitu, kendati cuma kasana baku bantu bacuci piring pa orang, pigi babiking kui, bajual kui, pigi kasana bakuda orang pe rumah, yaa jadi cari kegiatan kandati itu apapun yang penting bisa tambah-tambah doi. Intinya saya lakukan apa saja yang penting halal bisa dapa doi halal juga saya bikin demi anakanak, demi torang pe kehidupan”. (P2)*

## Reaching Out

Hal positif yang ada di dalam diri P1 adalah, dirinya selalu mempunyai rasa syukur atas keadaan yang sementara di alami dan nilai religiusitas yang tinggi dimana P1 tidak pernah lupa untuk berdoa, dan mendengarkan kesaksian juga motivasi rohani, P1 percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi di hidupnya adalah seijin Tuhan dan tentunya akan ada jalan keluar. Hal positif yang dilakukan oleh P2 adalah lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara membaca Alkitab dan rajin pelayanan di Gereja, dan selain nilai religiusitas tersebut, P2 juga menganggap bahwa sumber sifat positif dalam dirinya adalah anak-anaknya.

## Partisipan 1:

*“torang kedepan yang penting torang tetap semangat, jangan salahkan diri, jangan pernah salahkan Tuhan nikmati setiap kehidupan karena kalo tong ada didunia itu adalah anugerah, orang tua bilang bagitu jadi memang itu yang tong ambil katakata tapi jang cuman ambil tapi yah simpan trus renungkan, trus e jalan keluar karena tong perempuan lebih ke sensitif trus butuh proses yang, tong harus cari kalo jalan, jalan ini yang tong cari, e jalan keluar ini agak terlalu e blum dapa-dapa depe jawaban lalu tong cari cara lain kayak macam ini dengar-dengar kesaksian-kesaksian trus memang hobinya suka nonton-nonton youtube to, buka-buka tiktok segala macam jadi memang ada sesuatu yang, ada kata-kata yang kalo memang motivasi”. (P1)*

*“Jadi segala sesuatu yang terjadi tu ini, Tuhan su kasih ijin dan pasti ada jalan keluar yang e sesuai deng Tuhan punya cara e, Tuhan punya proses untuk torang lebih ini, memahami maksud dari Tuhan seperti itu”. (P1)*

*"Hal positif itu ya e, ini lebih banyak bersyukur". (P1)*

## Partisipan 2:

*"hal positif yang atau pemikiran positif yang saya punya selama saya terpuruk ketika dapa PHK itu e.. depe kegiatan positif pertama tu pelayanan digreja, set e pagi-pagi jaga baca Alkitab, jaga berdoa, itu Alkitab itu yang biking torang jadi pemikiran positif, selain Alkitab ya kase kuat-kuat hati liat anak-anak itu so, so biking tong pe pikiran positif sudah". (P2)*

Mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) secara sepihak adalah hal yang tidak di inginkan oleh setiap individu. Terutama bagi seseorang yang menjadi tulang punggung keluarga. Membutuhkan faktor pendorong yang kuat agar memotivasi individu yang mengalami hal tersebut dapat menerima keadaannya. Dalam penelitian ini ditemukan adanya faktor religiusitas dari P1 dan P2. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa kedua partisipan dalam penelitian ini adalah penganut agama Kristen. Seperti yang diketahui ajaran Kristen pada umumnya orang Kristen diharuskan untuk bisa mempraktekkan reaching out atau pencapaian dalam hal ini menyangkut pencapaian mencakup keberanian individu dalam menghadapi ketakutan-ketakutan dalam hidupnya. Membuktikan bahwa religiusitas membantu pencapaian resiliensi. Dimana yang memiliki keyakinan religious akan membantu dalam mengatasi situasi yang menekan. (Anggraini & Hendriani dalam Lucia & Kurniawan, 2017) sehingga religiusitas ini juga mampu menjadi salah satu faktor pendorong pada kedua partisipan agar dapat menjadi individu yang mempunyai pencapaian (reaching out). Dibuktikan dengan pernyataan dari P1 bahwa dirinya tidak pernah lupa untuk berdoa, dan mendengarkan kesaksian juga motivasi rohani, P1 percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi di hidupnya adalah seijin Tuhan dan tentunya akan ada jalan keluar, dan menurut P2 hal positif yang dilakukan oleh P2 adalah lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara membaca Alkitab dan rajin pelayanan di Gereja hal tersebut agar dirinya dapat mengatasi keterpurukan yang dialami.

Selain faktor religiusitas ditemukan hasil bahwa partisipan dapat menerapkan aspek-aspek resiliensi (Reivich dan Shatte, 2002). Yang peneliti gunakan sebagai tolak ukur dari perilaku resiliensi. Pada aspek *Emotion Regulation* atau regulasi emosi yaitu, individu mampu untuk mengendalikan emosi yang sementara dirasakan. kedua partisipan sempat merasa emosi dan sakit hati karena di PHK dari tempat kerja, hal tersebut karena kedua partisipan merasa diri mereka tidak melakukan kesalahan apapun selama bekerja. Dari hasil wawancara hal yang dilakukan P1 adalah kembali pulang kerumah dan berdiam diri didalam kamar dengan tujuan untuk mengendalikan kekecewaan yang dirinya rasakan. Berbeda dengan P1, hal yang dilakukan P2 untuk meredakan emosinya adalah anakanaknya. P2 mengatakan bahwa hanya anak-anaknyalah yang dapat membuat semangat, bahagia dan bangkit dari keterpurukan. Munculnya pemikiran baik dari P1 dan P2 membuktikan bahwa mereka mampu *Emotion Regulation* atau regulasi emosi yang dirasakan. Menurut Reivich & Shatte (dalam Lucia & Kurniawan, 2017) merupakan karakteristik resiliensi yakni regulasi emosi. Dimana individu yang resilien tetap tenang dan dapat mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah. Selanjutnya yaitu *Impulse Control* atau pengendalian impuls yaitu kemampuan dari individu untuk menahan tekanan yang dirasakan. Walaupun dirinya merasa tidak terima dengan keputusan bahwa di berhentikan dari tempat kerja, P1 dapat menahan tekanan yang dirasakan dengan cara mensugesti dirinya sendiri untuk berbesar hati menerima keputusan kantor terhadap dirinya. Sementara menurut P2, dirinya dapat menahan tekanan yang di rasakan setelah PHK dengan membuat kue dan menjualnya. P2 lebih memilih untuk mencari cuan dengan hobinya yaitu masak di bandingkan terpuruk dalam emosi negative.

Dan aspek selanjutnya adalah *Optimism* yaitu, keyakinan dari dalam diri individu untuk mewujudkan keinginan atau harapannya yang diinginkan di masa yang akan datang. Dari hasil penelitian terlihat jelas bahwa P1 dan P2 memiliki sikap *Optimism*. Dibuktikan dengan pernyataan P1 bahwa dirinya memiliki 3 *planning* dimasa yang akan datang, diantaranya menikah, mencari pekerjaan baru dan membantu usaha kios milik kedua orang tuanya guna mengantisipasi jika suatu saat dirinya kena PHK lagi maka sudah punya penghasilan lain. P1 juga mengatakan bahwa untuk dapat terwujud semua itu maka dirinya harus berusaha untuk mendapatkan pekerjaan yang baru, sabar dan berdoa. Sedangkan P2 dirinya memiliki *planning* untuk membuka usaha jualan guna mendapatkan cuan untuk biaya anak-anaknya,

disamping itu juga P2 akan tetap melamar pekerjaan baru agar memiliki penghasilan tetap setiap bulan. Semua usaha yang dilakukan oleh P2 hanya untuk anak-anaknya, karna bagi P2 anak-anak adalah penyemangat dan prioritasnya. Selanjutnya aspek *Empathy* yaitu, kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat merasakan dan memahami perasaan dan pikiran orang lain. Dalam hasil wawancara dengan P1, peneliti mendapati hasil bahwa P1 mempunyai rasa empati yang tinggi pada teman-temannya yang juga di PHK, hal itu dibuktikan dari P1 yang turut merasakan apa yang dirasakan teman-temannya yang di PHK juga, seperti keadaan temannya yang yatim piatu, dan ada temannya yang membutuhkan biaya untuk orang tua yang sakit. Selain empati P1 juga memberi *support* kepada teman-temannya. Sementara hasil pada P2 adalah dirinya juga bisa merasakan apa yang sementara di rasakan teman-temannya, P2 mengatakan meskipun dirinya tidak tahu kondisi keluarga dari masing-masing temannya tetapi P2 paham betul dengan apa yang dirasakan saat itu. P2 juga tetap memberikan semangat dan penguatan untuk teman-temannya. Berdasarkan hasil penelitian Mufarrohah (2020) (dalam Yustifah, Adriansyah & Suhesty, 2022) yang menunjukkan bahwa untuk mencapai keluarga yang resilien diperlukan rasa empati yang baik terhadap kualitas hidup anggota keluarga di masa pandemi, baik untuk dimensi fisik, psikologis, sosial maupun lingkungan.

Pada aspek selanjutnya adalah *Causal Analysis* atau analisis masalah yaitu, kemampuan dari individu untuk menganalisis sekaligus memahami dengan cermat akar permasalahan yang sementara terjadi. Dari hasil wawancara diketahui bahwa P1 memahami alasan dirinya di PHK atau di rumahkan. P1 mengatakan bahwa karena adanya pandemic Covid-19 sehingga adanya pengurangan pegawai. P1 juga dengan besar hati menerima keputusan yang diberikan perusahaan kepadanya karena dirinya beranggapan bahwa PHK adalah hak dari perusahaan. Hal yang sama juga dikatakan oleh P2 yaitu dirinya mengatakan bahwa alasan di PHK adalah karena pandemic covid-19. Bahkan hal tersebut di akui langsung dari pimpinan tempat dirinya bekerja. Selanjutnya aspek *Self Efficacy* atau Efikasi diri yaitu, kemampuan dari individu untuk mendapatkan jalan keluar dari persoalan secara efektif. Dari hasil wawancara dengan P1 peneliti mendapati hasil bahwa jalan keluar yang efektif dilakukan oleh P1 adalah lebih banyak *sharing* ke orang tua. Selain itu juga P1 mengatakan bahwa orang tuanya selalu menguatkan dirinya untuk selalu berdoa dan percaya kepada Tuhan. P1 juga mengatakan bahwa dirinya akan mengoreksi, memperbaiki dirinya dan berkomitmen untuk menjadi lebih baik lagi. Berbeda dari P1, P2 lebih memfokuskan diri kepada penghasilan demi kedua anaknya. Jalan keluar yang efektif yaitu dengan bekerja yang halal, salah satunya berjualan kue dan membantu mencuci piring tetangga. Berdasarkan hasil penelitian Thoha dkk (2017) (dalam Yustifah, Adriansyah & Suhesty, 2022) dengan adanya efikasi diri yang tinggi dalam jangka panjang maka akan mempengaruhi cara-cara sosialisasi yang akan dilakukan serta cara pandang individu terhadap kualitas dirinya sendiri, yang baik maupun yang buruk. Dan aspek yang terakhir adalah *Reaching Out* yaitu, lebih ditekankan pada hal-hal positif yang dimiliki oleh individu, dan individu tersebut mampu untuk meningkatkan hal positif tersebut. Hal positif yang ada di dalam diri P1 adalah, dirinya selalu mempunyai rasa syukur atas keadaan yang sementara di alami dan nilai religiusitas yang tinggi dimana P1 tidak pernah lupa untuk berdoa, dan mendengarkan kesaksian juga motivasi rohani, P1 percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi di hidupnya adalah seijin Tuhan dan tentunya akan ada jalan keluar. Hal positif yang dilakukan oleh P2 adalah lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara membaca Alkitab dan rajin pelayanan di Gereja, dan selain nilai religiusitas tersebut, P2 juga menganggap bahwa sumber sifat positif dalam dirinya adalah anak-anaknya.

## Simpulan

Keputusan individu untuk *move on* dari keterpurukan semenjak di PHK secara sepihak memang bukanlah hal yang mudah tentunya membutuhkan waktu dan proses juga. Akan tetapi dengan adanya nilai religiusitas dalam diri individu terbukti mampu untuk mendorong individu tersebut untuk bangkit dari keterpurukannya. Hal tersebut dibuktikan dengan para partisipan yang mampu untuk mengendalikan emosi pasca di PHK, menahan tekanan yang dirasakan pasca di PHK, dan juga individu mampu untuk mencermati dan menerima alasan dibalik PHK yang diberikan perusahaan. Selain itu juga individu dapat menemukan jalan keluar secara efektif dan memiliki sikap yang optimis dalam diri untuk mewujudkan planning yang lebih baik dimasa depan.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan penyertaannya penulis dapat menyelesaikan dan menulis artikel ini. Ucapan terima kasih istimewa untuk kedua orang tua alm dan almh yang selalu menjadi motivasi untuk penulis. Kepada dosen pembimbing, penulis sampaikan terimakasih karena telah mendukung dan membimbing dalam melakukan penelitian ini. Terima kasih kepada sahabat-sahabat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu untuk segala *support* dan bantuan yang diberikan selama penelitian ini dilakukan. Tidak lupa terimakasih penulis sampaikan pada kedua partisipan yang telah menyediakan waktu untuk mengikuti penelitian penulis.

## Referensi

- Rizal, G. J. (02 Oktober 2020). Melihat Peningkatan Kasus Corona di Indonesia Selama 7 Bulan Pandemi. Kompas.com. Sumber dari: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/01/02/140000265/melihat-peningkatan-kasus-coronadi-indonesia-selama-7-bulan-pandemi?page=all> Rizal, (2020) sumber dari: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemicovid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia?page=all> Romlah, S. (2020). Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Buruh di Indonesia. Adalah: Buletin Hukum dan Keadilan, 4(1), 213-222
- Wiryono, S. (05 Agustus 2020). Pemkot Tangerang: Gelombang PHK Picu KDRT pada Masa Pandemi Covid-19. Kompas.com. Sumber dari: <https://www.megapolitan.kompas.com/read/2020/08/05/17080331/pemkot-tangeranggalombang-phk-picu-kdrt-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Joniansyah. (01 Mey 2020). Diduga Stres, Buruh Pabrik di Tangerang Akhiri Hidup. Tempo.com. Sumber dari: <https://www.metro.tempo.co/read/1337572/diduga-stres-buruh-pabrik-ditangerang-akhiri-hidup>
- Desmita. (2006). Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Fife's Hurdles. New York: .Broadway Books
- Aziz, M. R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.742>
- Fitriani, S. (2020). Resiliensi buruh yang ter-PHK akibat pandemi covid-19. Retrieved from [http://eprints.ums.ac.id/89681/7/Naskah Publikasi%284%29.pdf](http://eprints.ums.ac.id/89681/7/Naskah%20Publikasi%284%29.pdf)
- Hisbullah, A. A., & Hudin, A. M. (2019). Gambaran Resiliensi Pada Buruh Pabrik Yang Mengalami Dampak Pemutusan Hubungan Kerja (Phk). 186–194. Dryden, W. (2007). Resilience and Rationality. Journal of Rational Emotive & Cognitive Behaviour Therapy, 25(3): 213-226. (Aryanti, 2020) sumber dari: <https://www.merdeka.com/dunia/pertama-kali-ditemukan-di-wuhanilmuwan-sebut-virus-corona-tak-berasal-dari-china.html>.
- fitriani (2021) jurnal <http://eprints.ums.ac.id/89681/7/Naskah%20Publikasi%284%29.pdf>
- Tim, C. I. (01 Juli 2020). Studi: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi saat Pandemi. CNN Indonesia. Sumber dari: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200630152630-260-519095/studi-orang-indonesia-alami-kecemasan-tinggi-saat-pandemi>
- Makki, S. (01 Mei 2020). Bukan 2 Juta, Kadin Sebut Korban PHK Akibat Corona 15 Juta. CNN Indonesia. Sumber dari: <https://ccnindonesia.com/ekonomi/20200501181726-92-499298/bukan2-juta-kadin-sebut-korban-phk-akibat-corona-15-juta> <https://docplayer.info/30154694-Resiliensi-pada-karyawan-yang-mengalami-pemutusanhubungan-kerja-phk.html> <https://www.tribunnews.com/corona/2021/05/02/update-corona-di-indonesia-hari-ini-minggu-2-mei-2021-tambah-kasus-positif-4394-total-1677274>. <http://repository.untagsby.ac.id/8783/50/M.F.Hakim.N%201521800012%20jurnal%20turnitin%20%28.pdfm>

**Article Information (Supplementary)**

---

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** <Centhya> <2022>

**First Publication Right:** JIBK Undiksha

<https://10.23887/jibk.v13i1.50364>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

