

**STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG RESILIENSI PADA KARYAWAN PHK  
PERUSAHAAN X DI JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S. Psi)



**CARERYNA DWI NURLAILA  
2007016117**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.  
76433370

### PENGESAHAN

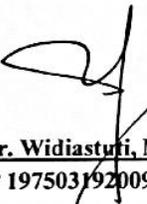
Judul : **STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG RESILIENSI PADA KARYAWAN PHK PERUSAHAAN X DI JAWA TENGAH**  
Penulis : Careryna Dwi Nurlaila  
NIM : 2007016117  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 27 Desember 2023

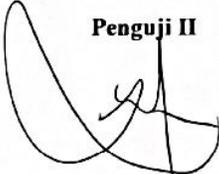
### DEWAN PENGUJI

Penguji I

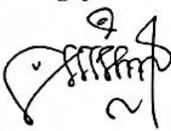
  
Dr. Widiastuti, M.Ag.  
NIP 197503192009012003



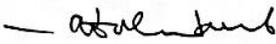
Penguji II

  
Lucky Ade Sessiani, M. Psi  
NIP 198512022019032010

Penguji III

  
Dewi Khurun Aini, S. Pd. I., M.A.  
NIP 198605232018012002

Penguji IV

  
Dr. Abdul Wahib, M.Ag.  
NIP 196006151991031004

Pembimbing I

  
Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si  
NIP 197502052006042003

Pembimbing II

  
Lucky Ade Sessiani, M. Psi  
NIP 198512022019032010

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Careryna Dwi Nurlaila  
NIM : 2007016117  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG RESILIENSI PADA KARYAWAN PHK PERUSAHAAN X DI JAWA TENGAH**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 13 Desember 2023

Pembuat Pernyataan



Careryna Dwi Nurlaila

NIM. 2007016117

## PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG RESILIENSI PADA KARYAWAN  
PHK PERUSAHAAN X DI JAWA TENGAH  
Nama : Careryna Dwi Nurlaila  
NIM : 2007016117  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si.  
NIP.197502052006042003

Semarang, 12 Desember 2023  
Yang bersangkutan

Careryna Dwi Nurlaila  
NIM. 2007016117

## PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG RESILIENSI PADA KARYAWAN  
PHK PERUSAHAAN X DI JAWA TENGAH

Nama : Careryna Dwi Nurlaila

NIM : 2007016117

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani M. Psi.  
NIP. 198512022019032010

Semarang, 12 Desember 2023  
Yang bersangkutan

Careryna Dwi Nurlaila  
NIM. 2007016117

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Rasa syukur tak terhingga Kepada Allah SWT atas segala kemudahan, nikmat, dan karunia yang telah diberikan kepada penulis dan keluarga. Sholawat serta salam selalu tercurahkan Kepada Junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan dalam menjalani hidup, sehingga kita selalu mendapat *syafa'at* nya di *yaumul akhir* kelak, Amin. Atas segala rahmat, hidayah, pertolongan dan kelancaran yang diberikan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Studi Fenomenologis Tentang Resiliensi Pada Karyawan PHK Perusahaan X di Jawa Tengah”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian dan penyusunan skripsi ini sangatlah tidak mudah, namun karena adanya bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini bisa selesai dengan baik dan tepat waktu. Sehingga pada kesempatan ini, secara khusus penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
2. PLT Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag., beserta jajarannya.
3. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., beserta jajarannya.
4. Ketua Jurusan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., beserta jajarannya.
5. Dosen Pembimbing I, Ibu Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si., dan Dosen Pembimbing II sekaligus Wali Dosen penulis, Ibu Lucky Ade Sessiani M.Psi., yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi dan waktu selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama di bangku perkuliahan.

Terakhir, penulis menyampaikan permohonan maaf dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Semarang, 13 Desember 2023

Penulis



Careryna Dwi Nurlaila

NIM. 2007016117

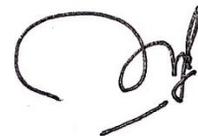
## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah hirobbil alamin*, atas rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis dengan lancar dan semaksimal mungkin. Pada halaman ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih atas dukungan emosional, materi, dan waktu yang telah diberikan, kepada:

1. Keempat subjek yang secara sukarela membantu dalam penelitian ini, tanpa adanya bantuan dari keempat subjek, penelitian ini bukan apa-apa.
2. Diri sendiri, Careryna Dwi Nurlaila yang selalu memiliki semangat untuk berjuang sepanjang usia ini.
3. Ibu saya tercinta, Ibu Sulastri, inspirasi saya yang telah mengorbankan separuh usianya untuk membesarkan saya hingga hari ini.
4. Almarhum Bapak saya, Bapak Muji Suyatno yang menyadarkan saya apa arti hidup sebenarnya. Saya rindu Pak, semoga Bapak tenang di sisi-Nya.
5. Kedua Mbak saya, Mbak Utia & Mbak Dina yang selalu memberikan afirmasi positif dan dukungan dalam bentuk apapun kepada penulis.
6. Mbah Bu, orang yang pertama mengetahui peneliti lolos SBMPTN di UIN Walisongo Semarang.
7. Sahabat tercinta, Nisa dan Ivano yang telah memberikan *support* dan menjadi tempat peneliti dalam berkeluh kesah, yang selalu ada di sepanjang siklus hidup peneliti.
8. Teman-teman tercinta, Erika, Athalia, Hilda, Putri, Clarysha, Syafrillia, Janatul, Chika dan Silva yang telah kebersamai dan menjadi tempat bertukar cerita di akhir semester ini.
9. Sahabat-sahabat SMA tercinta, Noraseh, Rezeqi, Intan, Yurike, Fatma, dan Windy yang telah menjadi keluarga peneliti di Bojonegoro.
10. Sahabat-sahabat SMP tercinta, Sita, Hayyul, Latifah, Shalma dan Elsa yang selalu memberi semangat untuk peneliti dalam menyelesaikan S1.
11. Teman-teman kelas Psikologi C angkatan 2020, teman-teman DEMA FPK periode 2022 dan teman-teman DEMA FPK periode 2023 khususnya Caca, Naura, dan Maritza yang selalu bersedia untuk saling bercerita selama semester akhir ini.
12. Dan seluruh pihak yang namanya tidak dapat saya tulis satu-persatu, yang telah memberikan kontribusi dalam bentuk apapun kepada penulis.

Semarang, 13 Desember 2023

Penulis



Careryna Dwi Nurlaila

NIM. 2007016117

## MOTTO

“Ketika kamu mencintai apa yang kamu miliki, berarti kamu sudah memiliki apa yang kamu butuhkan”

“Jalan terindah dari kehidupan adalah bersyukur kepada Allah atas apa yang dijalani setiap hari,  
membahagiakan orang-orang tercinta, dan bermanfaat bagi orang lain”

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah”

(Q.S.Ar-Ra'd : 28)”

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING II .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A. Resiliensi.....	8
1. Pengertian Resiliensi.....	8
2. Karakteristik Individu yang Resilien .....	10
3. Aspek Resiliensi .....	11
4. Tahap Reiliensi .....	13

5.	Faktor yang Memengaruhi Resiliensi .....	14
6.	Resiliensi dalam Situasi Krisis .....	18
7.	Resiliensi dalam Perspektif Islam.....	20
B.	Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).....	21
1.	Definisi Pemutusan Hubungan Kerja.....	21
2.	Jenis Pemutusan Hubungan Kerja .....	22
3.	Prosedur Pemutusan Hubungan Kerja .....	23
4.	Dampak Pemutusan Hubungan Kerja .....	23
C.	Kerangka Berpikir .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>28</b>
A.	Rancangan Penelitian.....	28
B.	Lokasi Penelitian .....	28
C.	Sumber Data.....	29
1.	Sumber Data Primer (Utama) .....	29
2.	Karakteristik Subjek.....	29
D.	Cara Pengumpulan Data.....	30
1.	Teknik observasi .....	30
2.	Teknik Wawancara .....	31
3.	Teknik Dokumentasi.....	32
E.	Prosedur Analisis Data dan Interpretasi Data.....	33
F.	Keabsahan Data.....	33
G.	Etika Penelitian.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>36</b>
A.	Deskripsi Subjek.....	36
1.	Proses Penemuan Subjek.....	36
2.	Deskripsi Subjek.....	37
B.	Hasil Temuan dan Analisis Data .....	40
1.	Deskripsi Hasil Temuan .....	40

2. Analisis Hasil Temuan .....	88
3. Hasil Observasi.....	91
4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	94
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>100</b>
A. Kesimpulan .....	100
B. Saran .....	101
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>103</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>108</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>220</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara .....	31
Tabel 4.1 Jadwal Pertemuan Subjek .....	36
Tabel 4.2 Karakteristik Subjek .....	39
Tabel 4.3 Rekap Resiliensi Subjek .....	83
Tabel 4.4 Kerangka Empiris Resiliensi Karyawan PHK .....	87
Tabel 4.5 Data Hasil Observasi .....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahap Resiliensi .....	14
Gambar 2.2 Prosedur Pemutusan Hubungan Kerja Oleh Perusahaan.....	23
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir Resiliensi Pada Karyawan PHK.....	27
Gambar 4.1 Skema Resiliensi Subjek I.....	55
Gambar 4.2 Skema Resiliensi Subjek II.....	65
Gambar 4.3 Skema Resiliensi Subjek III .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara .....	109
Lampiran 2. Panduan Observasi .....	112
Lampiran 3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	113
Lampiran 4. Lembar Informasi.....	118
Lampiran 5. Lembar Subjek 1 .....	122
Lampiran 6. Lembar Subjek 2 .....	125
Lampiran 7. Lembar Subjek 3 .....	128
Lampiran 8. Lembar Subjek 4 .....	131
Lampiran 9. Verbatim Wawancara 1 Subjek 1.....	135
Lampiran 10. Verbatim Wawancara 2 Subjek 1 .....	141
Lampiran 11. Verbatim Wawancara 1 Subjek 2.....	144
Lampiran 12. Verbatim Wawancara 2 Subjek 2.....	147
Lampiran 13. Verbatim Wawancara 3 Subjek 2.....	149
Lampiran 14. Verbatim Wawancara 1 Subjek 3.....	151
Lampiran 15. Verbatim Wawancara 2 Subjek 3.....	156
Lampiran 16. Verbatim Wawancara 1 Subjek 4.....	158
Lampiran 17. Verbatim Wawancara 2 Subjek 4.....	161
Lampiran 18. Verbatim Wawancara 3 Subjek 4.....	163
Lampiran 19. Horizontalisasi Subjek 1 (L) .....	164
Lampiran 20. Horizontalisasi Subjek 2 (D).....	190
Lampiran 21. Horizontalisasi Subjek 3 (N).....	197
Lampiran 22. Horizontalisasi Subjek 4 (M) .....	210
Lampiran 23. Dokumentasi Wawancara .....	219

## ***ABSTRACT***

Resilience is the capacity of an individual to withstand adversity, find solutions and resolve problems that make people feel difficult, depressed and stressed and able to rise and develop to continue his life again. The resilience of laid-off employees is the employee's ability to adapt to the event of layoffs by the company, so that they are able to adapt, survive and recover from this incident and ultimately find a way out by becoming a better self through the experiences they have. Resilience plays an important role in individual life because resilience is an essential factor for success and happiness. This research, which uses qualitative methods with a descriptive phenomenological approach, aims to determine the description of resilience among employees at Company X in Central Java who were laid off. The subjects in this research were 4 people who were previously permanent employees of company X in Central Java. Subjects must be at least 30 years old with a working period of more than 2 years. The data collection techniques used were interviews and observation. The findings of this research illustrate that the four laid-off employees from company X were able to accept, rise and find opportunities from the difficult situation after layoffs. The religiosity factor, namely gratitude or gratefulness, has been proven to influence employee resilience. Apart from that, *legowo*, which in Javanese means sincerity and surrender, also influences the resilience of laid-off employees. So it was found that religiosity and cultural factors also influenced resilience.

**Keywords:** *resilience, employee, layoff, company*

## ABSTRAK

Resiliensi adalah kapasitas kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menghadapi, mencari solusi dan menyelesaikan suatu masalah yang membuatnya merasa sulit, tertekan dan stres serta mampu bangkit dan berkembang untuk melanjutkan hidupnya kembali. Resiliensi karyawan yang ter-PHK adalah kemampuan karyawan dalam beradaptasi pada peristiwa pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan, sehingga mampu beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari kejadian tersebut yang akhirnya menemukan jalan keluar dengan menjadi diri yang lebih baik melalui pengalaman-pengalaman yang dimiliki. Resiliensi memegang peranan penting pada kehidupan individu karena resiliensi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan. Penelitian yang menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada karyawan perusahaan X di Jawa Tengah yang ter-PHK. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang sebelumnya merupakan karyawan tetap perusahaan X di Jawa Tengah. Subjek berusia minimal 30 tahun dengan masa kerja lebih dari 2 Tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Hasil temuan penelitian ini menggambarkan bahwa keempat karyawan PHK dari perusahaan X di Jawa Tengah mampu menggapai resiliensi berdasarkan tujuh aspek yang menjadi indikator, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, efikasi diri, *causal analysis* dan *reaching out*. Saat ini keempat subjek telah mampu menerima, bangkit dan menemukan peluang dari situasi sulit pasca PHK. Faktor religiusitas yakni *gratitude* atau kebersyukuran terbukti memengaruhi resiliensi karyawan. Selain itu, *legowo* yang dalam Bahasa Jawa berarti ikhlas dan pasrah juga memengaruhi resiliensi karyawan PHK. sehingga ditemukan bahwa faktor religiusitas dan faktor budaya juga turut memengaruhi resiliensi.

**Kata Kunci:** *resiliensi, karyawan, PHK, perusahaan*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Produk X diciptakan pada tahun 80-an, sebelum pencipta perusahaan ini meninggal dunia, Ia menjual sisa kepemilikannya kepada seorang pebisnis hebat yang akhirnya mendirikan perusahaan X. Perusahaan ini berdiri di Amerika pada tahun 80-an dan terus mengalami perkembangan serta “mengepakkan sayapnya” di seluruh dunia hingga pertamakali masuk di Indonesia pada tahun 90-an. Dalam perkembangannya, perusahaan ini telah mengalami kemajuan yang luar biasa dan beberapa kali mengubah nama perusahaan dikarenakan adanya perubahan akuisisi. Perusahaan X adalah perusahaan multinasional yang memproduksi berbagai minuman ringan mulai dari air minum kemasan hingga olahan susu yang sudah tersebar di seluruh dunia. Selain bertindak sebagai produsen dan distributor, perusahaan ini juga memasarkan dan menjual produknya di lebih dari 120 pusat penjualan yang tersebar di Indonesia. Selain itu, perusahaan besar yang telah berdiri lebih dari seratus tahun ini telah memiliki delapan pabrik yang tersebar pada tiga daerah di Indonesia, yakni di daerah Sumatera, Jawa dan Bali. Perusahaan ini melayani sekitar 450.000 pelanggan aktif dan mempekerjakan lebih dari 5.200 karyawan yang tersebar di Indonesia (Website Resmi Perusahaan X, 2022)

Banyaknya pabrik dan area pemasaran yang dimiliki oleh perusahaan ini, menciptakan kesempatan lapangan pekerjaan di Indonesia yang berdampak positif bagi masyarakat dan negara. Semakin banyaknya masyarakat yang bekerja dan rendahnya tingkat pengangguran maka suatu negara memiliki tingkat kemajuan dan pendapatan yang baik, hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widayati, dkk (2019:190), bahwa kenaikan tenaga kerja akan meningkatkan pertumbuhan ekonomi. Terdapat beberapa manfaat terciptanya lapangan pekerjaan di suatu negara, antara lain angka pengangguran di suatu wilayah berkurang, meningkatkan perekonomian, kesejahteraan masyarakat meningkat, kesenjangan sosial berkurang, produktivitas dan inovasi meningkat, dan lain sebagainya. Hal ini juga dijelaskan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rismiyanto & Danangdjojo (2015:62) mengenai adanya wisata kuliner di suatu daerah yang menciptakan lapangan pekerjaan dan menyerap sejumlah tenaga kerja di wilayah tersebut.

Pada tanggal 1 September 2023 Perusahaan X melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) kepada beberapa karyawannya. Pemutusan hubungan kerja merupakan berakhirnya hubungan kerja karena kondisi tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antar pekerja/buruh dan pengusaha/perusahaan (Peraturan Pemerintah Tentang Pemutusan Hubungan Kerja, 2021:21). Pemutusan hubungan kerja dapat dilakukan oleh pengusaha/perusahaan maupun oleh karyawan (Hidayani & Munthe, 2018:138). Menurut wawancara yang dilakukan pada tanggal 15 September 2023 kepada karyawan PHK

perusahaan ini, pemutusan hubungan kerja disebabkan karena adanya kebijakan baru perusahaan berupa rasionalisasi, restrukturisasi, dan reorganisasi perusahaan. Rasionalisasi adalah perbaikan yang dilakukan oleh perusahaan dengan cara menghemat tenaga kerja, menghemat biaya, meningkatkan produksi, dan perbaikan nisbah pada berbagai komponen di perusahaan yang diharapkan dapat mengembangkan perusahaan (KBBI Daring, 2016a). Restrukturisasi adalah upaya yang dilakukan perusahaan melalui penataan ulang struktur perusahaan untuk menciptakan daya saing dan kompetensi guna mencapai target perusahaan (Sulaiman, 2012:56). Reorganisasi adalah perbaikan tatanan dan penyusunan kembali pengurus perusahaan sesuai *skill* dan SDM yang sesuai untuk meningkatkan efisiensi perusahaan (KBBI Daring, 2016b).

Pemutusan hubungan kerja ini dilakukan kepada 460 karyawan perusahaan X di Indonesia dan sebagian besarnya adalah karyawan di provinsi Jawa Tengah. Pemberitahuan mengenai PHK oleh perusahaan kepada karyawan dilakukan dalam waktu yang relatif cepat dan membuat beberapa karyawan belum mempersiapkan diri untuk menghadapi hal ini. Pasalnya, sosialisasi mengenai kebijakan baru ini dilakukan perusahaan pada tanggal 31 Agustus 2023 oleh para pimpinan perusahaan melalui platform komunikasi online *Microsoft Teams*. Setelah melakukan sosialisasi, para karyawan menerima *e-mail* dari perusahaan untuk keesokan harinya para karyawan diminta datang ke kantor pusat terkait penjelasan lebih lanjut mengenai sosialisasi yang telah dibahas. Pada tanggal 1 September 2023 para karyawan menandatangani perjanjian kesepakatan PHK sehingga di hari yang sama karyawan sudah tidak memiliki tanggung jawab terhadap perusahaan.

Pada periode bulan Januari hingga Agustus Tahun 2023 sebanyak 37.375 tenaga kerja di Indonesia tercatat mengalami pemutusan hubungan kerja (Kemnaker, 2023). Jika dilihat dari segi ekonomi, PHK dapat mengurangi bahkan menyebabkan kekosongan pendapatan keluarga, dampaknya adalah terhambatnya beberapa perencanaan dalam keluarga seperti pendidikan anak, kebutuhan setiap bulan, dan lain sebagainya yang dapat menimbulkan tekanan psikologis (Gunawan & Sugiyanto, 2011:37). PHK juga dapat menyebabkan timbulnya dampak psikologis, kehilangan pekerjaan adalah peristiwa yang menjadi sumber stres yang memengaruhi emosi individu. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdayanti (2020:154) pada karyawan PHK di PT. Krakatau Steel Kota Cilegon bahwa kondisi psikologis yang dialami individu pasca PHK adalah merasa putus asa, jenuh, cemas, stres, malu pada keluarga dan lingkungannya. Dampak kesehatan juga terjadi pada karyawan yang ter-PHK, penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2022:11) mengungkapkan bahwa timbul suatu distress pada diri subjek yang menyebabkan nafsu makan berkurang dan akhirnya kesehatannya menurun. Dampak sosial juga timbul pada karyawan yang ter-PHK. Mereka menarik diri dari lingkungan sosial karena malu pada lingkungan dan keluarganya (N. Firdayanti, 2020).

Wawancara singkat dilakukan pada tanggal 15 September 2023 dengan empat subjek yang merupakan karyawan ter-PHK dari Perusahaan X. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa terdapat beberapa dampak yang timbul dari pemutusan hubungan kerja. Subjek pertama telah bekerja di perusahaan

ini selama 25 Tahun. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya belum siap untuk berhenti bekerja karena merasa masih sanggup beraktivitas dan menikmati pekerjaannya. Subjek merasa khawatir karena kehilangan pendapatan utamanya sebagai seorang kepala keluarga yang masih memiliki tanggungan seorang anak yang bersekolah. Subjek kebingungan karena kesulitan mendapatkan pekerjaan baru dikarenakan masalah usia yang sudah melewati masa produktif. Pemutusan hubungan kerja juga menyebabkan menurunnya kesehatan mental dan memperburuk kesehatan mental karyawan (Sulastrri, 2021:10). Karyawan yang ter-PHK mengalami guncangan emosional berupa perasaan sedih, bingung, marah karena merasa diperlakukan tidak adil, muncul kekhawatiran yang berlebihan dan kaget karena informasi mengenai PHK (Hakim et al., 2022:11).

Subjek kedua yang telah bekerja di perusahaan ini selama 15 Tahun mengungkapkan bahwa dirinya masih merasa kaget dengan keseharian yang dijalannya pasca PHK. Selama hidupnya, subjek sudah bekerja pada beberapa perusahaan, terhitung sudah 25 Tahun subjek berada pada dunia kerja. Subjek khawatir dan sering murung memikirkan kondisi ekonomi keluarganya karena pemasukan ekonomi keluarga hanya bersumber dari pekerjaan subjek di perusahaan ini. Beberapa rencana subjek juga terhambat bahkan tertunda karena keterbatasan biaya, salah satunya adalah pendidikan S2 anaknya. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa stres karena kesepian dirumah, tidak seperti ketika bekerja yang selalu bersosialisasi dengan banyak orang, terlebih subjek merupakan karyawan pada divisi pemasaran yang setiap hari mengunjungi toko. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya kurang produktif sehingga merasa tidak se-lincah ketika bekerja. Ia juga mengalami kenaikan intensitas tidur dan makan setelah PHK, subjek mengatakan bahwa saat ini dirinya lebih banyak makan dan tidur.

Subjek ketiga juga menyampaikan hal yang sama, dirinya merasa stres karena beberapa hal seperti kehilangan pendapatan, kebingungan mencari pekerjaan baru karena belum siap untuk menyesuaikan diri dari awal lagi karena subjek mengatakan bahwa dirinya adalah individu yang introvert, subjek juga stres karena mendapat kritikan dari tetangga terkait PHK yang dialami dan menjadi kurang produktif seperti biasanya, saat ini subjek hanya berdiam diri dirumah. Subjek sudah bekerja di perusahaan ini selama lebih dari 5 Tahun dan masih merasa belum percaya bahwa dirinya harus berhenti bekerja di tahun ini. Setelah di PHK dan tidak bekerja lagi subjek mengatakan bahwa berat badannya bertambah dan jam tidurnya tidak teratur. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang diungkapkan oleh Luthans et al., (2021:245) bahwa ketika dalam keadaan tertekan, individu cenderung akan kehilangan nafsu makan, makan yang berlebihan, peningkatan konsumsi rokok dan minuman beralkohol, dan penyalahgunaan narkoba. Selain itu stres pada individu dapat menyebabkan detak jantung dan laju pernapasan pada individu meningkat, sakit kepala, insomnia, risiko hipertensi, hingga gangguan pencernaan (Fahriza & Ulfa, 2019:5)

Subjek keempat yang telah bekerja di perusahaan ini selama lebih dari 2 tahun mengatakan bahwa dirinya sempat merasa frustrasi atas keputusan PHK dari perusahaannya. Subjek mengungkapkan kekhawatirannya mengenai berkurangnya pendapatan apabila bekerja di perusahaan lain, subjek juga cemas karena dirinya baru saja memiliki anak pertama yang masih berusia 5 bulan dan masih memiliki

beberapa tanggungan di kebutuhan lain. Subjek juga kebingungan karena baru saja mengambil aset melalui perkreditan di bank dan belum genap satu tahun, terlebih subjek merupakan kepala keluarga dan sumber penghasilan keluarganya hanya dari pekerjaan subjek di perusahaan ini. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015:217) mengungkapkan bahwa ketika mengalami PHK, subjek merasa *insecure* dalam hal perasaan tidak aman mengenai kondisi finansialnya karena mengalami perubahan dari kondisi yang biasanya menerima gaji secara rutin setiap bulannya menjadi tidak memiliki pendapatan rutin dan menyebabkan kebingungan mengenai tanggungan rumah tangganya.

Dampak dan konflik internal yang dirasakan oleh subjek merupakan bagian dari proses resiliensi. Kemampuan individu untuk melanjutkan hidup setelah mengalami masalah dan tekanan yang berat serta situasi-situasi sulit dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrickson, 2004). Menurut Reivich & Shatté (2002:35) resiliensi adalah bentuk respon individu dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi kesengsaraan dan trauma dalam mengendalikan hidupnya. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap positif untuk mengeksplorasi serta membuat individu lebih berani mengambil risiko atas suatu tindakan (Apriawal, 2022:36). Seseorang yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berubah bahkan ketika lingkungannya sangat kacau dan terganggu disebut sebagai seseorang yang memiliki resiliensi (London & Mone, 1987).

Menurut E. H. Grotberg, (2005) proses resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, dukungan sosial, *locus of control*, kompetensi, harga diri, watak, kedewasaan sosial, kebutuhan untuk berprestasi, dan kemampuan untuk mengatasi peristiwa masa lalu. Sedangkan subjek kedua dalam penelitian ini. Terdapat beberapa faktor lain yang memiliki peran dalam pembentukan resiliensi yaitu 1) faktor risiko, yaitu predikisi awal dari kejadian yang tidak menyenangkan sehingga membuat seseorang menjadi lebih peka dan rentan terhadap hal yang tidak diinginkan; 2) faktor protektif, yaitu keterampilan yang dimiliki individu untuk merespon sesuatu yang terjadi dan kemampuan individu merespon sesuatu yang terjadi karena dukungan dari lingkungan (Austin & Duerr, 2007). Selain itu, berpikir positif juga memengaruhi resiliensi, hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh dela aulia bahwa kemampuan berpikir positif dan rasa syukur individu yang ter-PHK maka resiliensi nya semakin baik. Individu yang berpikir positif akan menafsirkan suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan cara pandang yang berbeda untuk melihat sisi baik dari suatu kejadian (Jatmika, 2016:13).

Resiliensi pada karyawan yang terdampak PHK ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Wijono (2022:30), subjek yang merupakan karyawan PHK memutuskan untuk melakukan aktivitas yang disukai yaitu membuat kue dan menjualnya, selain dapat menghilangkan emosi negatif subjek juga mendapatkan penghasilan. Subjek lain memutuskan untuk mencari kesibukan dengan cara membantu usaha kios milik orang tuanya, berusaha mencari pekerjaan baru agar bangkit dari keterpurukan. Penelitian yang dilakukan oleh Hisbullah & Hudin (2020:192) terhadap dua orang subjek yang ter-PHK menyatakan bahwa resiliensi setiap individu berbeda. Salah satu subjeknya mengungkapkan bahwa di usianya sekarang memang harus sudah berhenti bekerja dan beraktivitas yang melelahkan. Saat ini subjek memutuskan untuk

bertani guna memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Dalam hal ini, tahap resiliensi sudah dilewati subjek dengan baik karena subjek sudah dapat menyesuaikan diri dan berkembang untuk menjadi individu yang lebih baik.

Menurut Coulson (2006:5) resiliensi pada individu secara sistematis terjadi berdasarkan empat tahap yang memengaruhi. Tahap pertama adalah *succumbing* atau mengalah, pada tahap ini kondisi individu menemukan atau mengalami kemalangan yang berat, mereka yang berada pada tahap ini berpotensi mengalami depresi. Keadaan tersebut terlihat pada perasaan khawatir dan terkejut. Tahap kedua adalah *survival* atau bertahan, pada kondisi ini individu akan mengalami kesulitan dalam mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positifnya karena efek dari pengalaman yang menekan. Tahap ketiga adalah *recovery* atau pemulihan, pada kondisi ini individu telah mampu pulih kembali dan dapat beradaptasi dengan kondisi menekan yang dialami. Mereka dapat kembali menjalankan aktivitas sehari-hari. Tahap keempat adalah *thriving* atau berkembang pesat, pada tahap ini individu tidak hanya mampu kembali pada fungsi sebelumnya, namun dari kejadian yang menekan dan pengalaman yang telah didapatkan, memunculkan suatu kemampuan baru yang membuat individu menjadi lebih baik. Hal ini terwujud dalam hal perilaku, emosi, dan kognitif. Individu menjadi lebih menghargai hidup, keinginan menjalin hubungan sosial yang positif, dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada karyawan PHK perusahaan X di Jawa Tengah.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka fokus dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran resiliensi pada karyawan Perusahaan X yang terdampak PHK?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan penelitian yang menjadi pijakan pada penelitian ini yaitu “Untuk mengetahui gambaran resiliensi pada karyawan Perusahaan X yang terdampak PHK”

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dalam pengembangan pengetahuan dalam berbagai bidang:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi klinis karena membahas mengenai resiliensi dan dampak psikologis, bidang psikologi industri & organisasi (PIO) karena membahas mengenai karyawan di perusahaan serta bidang psikologi sosial karena ada pengaruh dukungan sosial didalamnya. Penelitian ini dapat menjadi referensi literasi bagi peneliti selanjutnya mengenai dampak PHK pada karyawan dan resiliensinya.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi karyawan

Manfaat penelitian ini bagi para karyawan yang ter-PHK diharapkan dapat memahami pentingnya resiliensi agar mampu bangkit dari tekanan dan keterpurukan akibat pemutusan hubungan kerja dari perusahaan. Karyawan yang ter-PHK diharapkan mampu mengaplikasikan teori terkait faktor yang memengaruhi resiliensi seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, berfikir positif, dan lain sebagainya agar mampu menjadi individu yang resilien.

### b) Bagi perusahaan

Manfaat penelitian ini bagi semua perusahaan adalah diharapkan mampu memahami bagaimana dampak PHK pada karyawan sehingga dapat mengevaluasi dan memberikan pembekalan, pelatihan dan sosialisasi bagi karyawan yang terpilih untuk di-PHK agar tidak timbul dampak yang merugikan dan para karyawan memiliki resiliensi diri yang lebih baik.

### c) Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah membantu peneliti memahami bidang yang sesuai dengan minat peneliti yakni psikologi industri dan organisasi. Lalu penelitian ini membantu peneliti untuk meningkatkan analisis dan memberikan pengalaman dalam mengerjakan *project*.

## E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian merupakan pembeda dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Penelitian ini kemungkinan memiliki karakteristik yang sama dalam hal variabel, namun terdapat perbedaan dalam hal subjek, lokasi, dan metode yang digunakan. Penelitian mengenai resiliensi bukanlah tema yang baru pada ranah psikologi. Banyak penelitian terdahulu yang menjadi sumbangsih referensi yang penting dalam penelitian ini. Pertama, Tesalonika Pondalos dan Dyan Evita Santi pernah melakukan penelitian pada tahun 2021 dengan judul “Kebersyukuran dengan Resiliensi Karyawan Korban PHK pada Masa Pandemi Covid-19 di Manado”. Hasil penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada korban PHK maka semakin tinggi pula resiliensinya, sehingga bersyukur adalah salah satu faktor resiliensi yang berasal dari dalam diri individu. Penelitian ini memiliki variabel yang sama yaitu resiliensi, namun lebih berfokus pada kebersyukuran sebagai faktor resiliensi.

Kedua, Rahmawati Herlinda Putri, Marisya Pratiwi, dan Dewi Anggraini pernah melakukan penelitian pada tahun 2021 dengan judul “Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Karyawan yang Mengalami PHK dimasa Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi. Penelitian ini memiliki variabel yang sama yaitu resiliensi, namun lebih berfokus pada dukungan sosial. Ketiga, Fatimah Azzahra pernah melakukan penelitian pada tahun 2023 dengan judul “Analisis Modal dan Resiliensi Nafkah Rumah Tangga Petani Desa Pasirtalaga Kecamatan Telagasari, Kabupaten Karawang”. Hasil penelitian yang

menggunakan pendekatan kuantitatif dan didukung oleh data kualitatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kepemilikan modal nafkah maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi rumah tangga dalam menghadapi krisis akibat pandemi covid-19. Penelitian ini memiliki variabel yang sama yaitu resiliensi, namun lebih berfokus pada kepemilikan modal nafkah.

Keempat, Ni Made Anindya Pramagita dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati pernah melakukan penelitian pada tahun 2023 dengan judul “Peran Welas Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Perawat Rumah Sakit di Kota Denpasar”. Hasil penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa welas diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan meningkatkan resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar. Penelitian ini memiliki variabel yang sama yaitu resiliensi, namun lebih berfokus pada welas diri dan dukungan sosial. Kelima, Mardianti dan Rini Indryawati pernah melakukan penelitian pada tahun 2023 dengan judul “Resiliensi di Tempat Kerja pada Karyawan Milenial: Peran Modal Sosial dan Regulasi Emosi”. Hasil penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa modal sosial dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap resiliensi di tempat kerja pada karyawan milenial. Modal sosial adalah pengetahuan dan dukungan yang dibagi antar individu dalam suatu komunitas.

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas, terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini. Tema semua penelitian diatas sama dengan penelitian ini, yaitu resiliensi. Pada penelitian pertama, variabel penelitiannya mencakup resiliensi dan kebersyukuran, namun metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, subjek dan lokasinya adalah karyawan PHK di kota Manado serta penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi. Penelitian kedua, variabel penelitiannya mencakup dukungan sosial dan resiliensi, namun metode yang digunakan metode kuantitatif, subjek dari penelitian ini adalah karyawan dari beberapa perusahaan yang mengalami PHK, penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi.

Penelitian ketiga variabelnya mencakup modal kepemilikan dan resiliensi, subjeknya adalah petani di Kabupaten Karawang, metode penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif yang didukung dengan data kualitatif. Penelitian keempat variabel penelitiannya mencakup welas diri, dukungan sosial dan resiliensi, namun metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, subjek dari penelitian ini adalah perawat rumah sakit di Kota Denpasar bukan karyawan yang di PHK. Penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh welas diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi. Penelitian kelima variabel penelitiannya mencakup modal sosial dan resiliensi di tempat kerja, bukan mengenai karyawan PHK. Penelitian ini tentu berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan dampak PHK pada karyawan, faktor yang memengaruhi resiliensi karyawan dan resiliensi karyawan yang terdampak PHK.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Resiliensi

##### 1. Pengertian Resiliensi

Berbagai penelitian mengenai resiliensi telah banyak dilakukan, terdapat pula banyak pendapat mengenai definisi dan operasionalisasi dari resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan penting yang dimiliki individu pada berbagai usia. Resiliensi berkaitan erat dengan pandangan psikologi positif pada aliran psikologi humanistik yang menekankan mengenai aspirasi positif, kekuatan manusia, aktualisasi potensi individu dan kemampuan untuk pulih setelah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Psikologi positif memandang bahwa kebahagiaan berasal dari faktor emosional dan mental. Beberapa tokoh yang mengembangkan penelitian, praktik dan teori psikologi positif diantaranya Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Erich Fromm (Seligman et al., 2005:83).

Resiliensi berasal dari bahasa latin yaitu "*resilire*" yang artinya melambung kembali (Isaacson, 2002:4). Hal ini berkaitan dengan pendapat dari peserta penelitian mengenai resiliensi yang dilakukan oleh Hegney et al., (2007:6) di Australia, Ia menggambarkan resiliensi seperti "agak seperti bola karet", maksudnya ketika berada dibawah tekanan Ia tetap dapat kembali ke bentuk semula tanpa berubah atau mengalami kerusakan. Resiliensi merupakan gambaran kemampuan individu untuk dapat mengendalikan dirinya menuju lebih baik (Tugade & Fredrickson, 2004:320). Resiliensi adalah suatu bentuk respon terhadap berbagai kejadian tidak menyenangkan melalui pikiran dan tindakan yang lebih baik dengan mengendalikan berbagai tekanan yang timbul (Reivich & Shatté, 2002:35)

Menurut E. Grotberg (1999:6) resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai *stressor* kehidupan dan kapasitasnya untuk menghadapi serta menyelesaikan masalah setelah mengalami kejadian traumatis. Resiliensi merupakan bentuk adaptasi pada individu ketika menghadapi masa sulit dan menyebabkan stres yang ditandai dengan bangkit kembali dari tekanan yang terjadi, belajar, mengambil elemen positif dari lingkungan, dan mengembangkan kemampuannya (Niaz, 2006:206). Hal tersebut berkaitan dengan hasil penelitian Septiani & Fitriana, (2016:71) bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi individu maka akan semakin rendah tingkat stresnya.

Resiliensi adalah proses menemukan dan mengambil hal positif dari suatu masalah yang terjadi dan memanfaatkannya sebagai motivasi untuk bangkit dan menggapai kebahagiaan sebagai tujuan hidup (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015:102). Hal tersebut berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriawal (2022:36) terhadap 2 orang terdampak PHK yang menyatakan bahwa

dirinya memutuskan untuk menerima keputusan dengan sabar, bangkit dan mendapatkan pekerjaan yang lebih baik lagi serta mampu mengeksplor banyak hal secara bebas.

Menurut Reivich & Shatté (2002:35) resiliensi merupakan sebuah kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi kejadian berat yang dialami oleh individu. Resiliensi memegang peranan penting pada kehidupan individu karena resiliensi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan. Dalam berbagai kajian, resiliensi dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi berbagai karakter positif pada diri individu (Luthar & Zelazo, 2003:511). Resiliensi merupakan sebuah kompetensi pada diri individu untuk memenuhi upaya dalam mempertahankan diri ketika dihadapkan pada situasi tertentu (Anggraeni 2018:32).

Resiliensi dipandang sebagai sebuah “*trait*” atau sifat tersembunyi di dalam diri individu yang akan muncul untuk melindungi diri dari masalah dan tekanan yang timbul (Wolff & Caravaca Sánchez, 2019:4). Resiliensi adalah kapasitas individu yang memungkinkannya untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003:76). Resiliensi dapat diartikan sebagai keterampilan individu dalam beradaptasi dan bertahan terhadap trauma dan tekanan hidup (Hitayahubessy, 2015:21). Konsep resiliensi dapat menjadi indikator pada kesehatan mental individu, resiliensi yang rendah dapat menjadi indikasi adanya masalah kesehatan mental pada individu (Scali et al., 2012:2). Resiliensi terbentuk dari sistem internal dalam diri individu dan konteks eksternal atau lingkungan yang dinamis (Yates & Grey, 2012:489).

Menurut *American Psychological Association* (2020) resiliensi adalah proses yang dialami individu dalam menyesuaikan dirinya dalam mengatasi trauma, ancaman, pengalaman yang sulit (*adversity*) maupun sesuatu hal yang menyebabkan individu merasa stres dan tertekan dari mulai masalah di dalam keluarga hingga di lingkungan bekerja. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang atau kelompok untuk mampu menghadapi, mengurangi, menghindari, mencegah hingga menghilangkan efek yang merugikan dari suatu keadaan yang dianggap menyulitkan diri seseorang (Desmita, 2012). Menurut Malcom (2007:20) resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan kestabilan psikologisnya ketika menghadapi stres. Individu yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan terus berubah, terlebih ketika dalam keadaan yang kacau maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki resiliensi (London & Mone, 1987).

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kapasitas kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menghadapi, mencari solusi dan menyelesaikan suatu masalah yang membuatnya merasa sulit, tertekan dan stres serta mampu bangkit dan berkembang untuk melanjutkan hidupnya kembali. Sedangkan resiliensi karyawan yang ter-PHK adalah kemampuan individu yakni karyawan dalam beradaptasi pada peristiwa yang tidak menyenangkan, sulit, dan menekan (pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan) sehingga mampu

beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari kejadian tersebut yang akhirnya menemukan jalan keluar dengan menjadi diri yang lebih baik melalui pengalaman-pengalaman tersebut.

## 2. Karakteristik Individu yang Resilien

Terdapat beberapa karakteristik individu yang resilien, hal ini dijelaskan oleh Wolin (1999:56) bahwa terdapat tujuh karakteristik pada individu yang resilien, yaitu:

a) Wawasan (*Insight*)

*Insight* adalah pemahaman mengenai suatu hal yang didapatkan dari analisis ataupun pengamatan. *Insight* juga dapat diartikan pemahaman mengenai hikmah atau alasan dibalik terjadinya suatu fenomena atau kejadian. Dalam resilien, *insight* yang dimaksud adalah kemampuan memahami diri sendiri ataupun lingkungan disekitarnya guna menyesuaikan diri dengan situasi yang terjadi.

b) Independen

Independen atau mandiri adalah keadaan individu yang tidak bergantung kepada orang lain. Dalam hal ini, individu yang resilien mampu memberi jarak secara emosional dan fisik dari sumber masalah. Keseimbangan mengenai jujur pada diri sendiri dan peduli dengan orang lain dibutuhkan dalam hal ini. Individu yang mandiri akan tetap optimis terhadap masa depan karena keyakinan yang ada pada dirinya.

c) Inisiatif

Inisiatif adalah kemampuan individu untuk memulai sebuah situasi. Dalam hal ini, inisiatif diartikan sebagai kemampuan bertanggung jawab untuk memecahkan masalah, memperbaiki diri dan meningkatkan segala hal yang masih dapat diubah.

d) Kreatif

Kreatif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan ide nya yang ditandai dengan munculnya gagasan baru dari dalam diri. Individu yang resilien mampu menggunakan kreativitasnya untuk memecahkan suatu masalah meskipun dalam keadaan yang terbatas.

e) Humor

Humor adalah sikap individu untuk memunculkan rasa gembira dan memicu tawa. Individu yang resilien dapat menemukan titik kebahagiaan atas situasi sulit yang sedang dialami, Ia juga memandang kehidupan dengan cara yang lebih tenang. Humor dapat membuat situasi atau keadaan yang sulit menjadi lebih tenang.

f) Moralitas

Moralitas merupakan keseluruhan nilai yang berhubungan dengan kaidah baik dan buruk. Individu yang resilien ditandai dengan keinginan untuk bangkit dan melanjutkan hidup kearah yang lebih baik. Ia dapat mengevaluasi kekeliruan yang pernah dialami, megevaluasi dirinya sendiri dan keputusannya.

Terdapat karakteristik lain yang menjelaskan tentang individu yang resilien, yaitu:

a) Kompetensi sosial

Karakteristik ini adalah kemampuan pada diri individu untuk membuat respon yang positif terhadap orang lain, maksudnya individu dapat membangun berbagai hubungan positif dengan lingkungannya.

b) Keterampilan memecahkan masalah

Kemampuan individu dalam terampil menyelesaikan masalah melalui perencanaan yang diciptakan berdasarkan pertimbangannya sendiri akan memudahkannya untuk menyelesaikan masalah, meskipun tetap membutuhkan bantuan dari orang lain.

c) Otonomi

Karakteristik ini merupakan suatu kapasitas pada diri individu untuk dapat membuat dan bertindak sesuai dengan keputusannya dan mengendalikan lingkungannya.

d) Menyadari visi misi dan tujuan masa depan

Individu yang resilien memiliki karakteristik ini karena Ia bersungguh-sungguh dalam menjalani proses kehidupannya dan memiliki target yang harus dicapai. Sehingga Ia memiliki harapan akan kehidupan yang lebih baik di masa depan (E. Grotberg, 1999).

Setiap individu memiliki karakteristik resiliensi yang berbeda, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan kepribadian, pola asuh, lingkungan dan lain sebagainya (Dellafrinida & Harsono, 2022). Sehingga kemampuan adaptasi dan menyelesaikan masalah pada individu pasti berbeda pula. Berdasarkan berbagai karakteristik ini, peneliti dapat menganalisis dan mengetahui bagaimana bentuk karakteristik resiliensi pada karyawan yang ter-PHK berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang akan dilakukan nantinya.

### 3. Aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatté (2002:35) terdapat tujuh aspek pada resiliensi yaitu:

a) Regulasi emosi

Aspek ini menekankan tentang bagaimana individu mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis dalam hal memusatkan perhatian, memecahkan masalah, dukungan sosial dan mengekspresikan emosi yang tepat. Kemampuan dalam meregulasi emosi ini dapat membantu individu mencari solusi dalam sebuah keadaan sulit karena dapat meredakan emosi negatif dan mengurangi pikiran mengganggu yang menyebabkan stres.

b) Pengendalian impuls

Apek ini merupakan kemampuan individu untuk mengelola sebuah dorongan melalui pengendalian diri dan adaptasi mengenai munculnya keinginan dalam dirinya, seperti mudah marah, impulsif, perilaku agresif, dan lainnya.

c) Optimisme

Optimisme adalah pandangan dan harapan baik mengenai suatu hal. Individu yang memiliki sikap optimis akan yakin bahwa ada harapan hidup yang lebih baik di masa depan dan ada hikmah dari semua hal yang telah terjadi dan dapat mengontrol diri dalam menghadapi masalah-masalah yang akan terjadi.

d) *Causal analysis*

Aspek ini menekankan pada kemampuan individu dalam menganalisis masalah untuk menemukan sebab dan akibat dari situasi sulit yang dihadapi. Menurut Reivich & Shatté (2002:35), individu yang resilien mampu melakukan introspeksi pada dirinya terhadap situasi sulit dan tertekan yang dialami dan tidak menyalahkan orang lain untuk menghindari diri dari rasa bersalah atas kejadian tersebut.

e) Empati

Empati adalah sikap individu yang ditunjukkan dengan kemampuannya untuk merasakan secara emosional perasaan orang lain. Interpretasi mengenai perasaan orang lain dapat ditampilkan dari ekspresi wajah, intonasi suara dan bahasa tubuh. Individu yang memiliki empati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif karena tidak menggeneralisasikan keinginan dan emosi orang lain.

f) Efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan pada diri individu mengenai kemampuannya untuk dapat memecahkan masalah dan melewati situasi sulit. Efikasi diri berhubungan dengan bentuk perilaku dan keyakinan pada dirinya.

g) *Reaching out*

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek positif kehidupan dengan cara menerima suatu hal sulit yang terjadi dan menjadikannya sebagai sebuah tantangan.

Menurut Connor & Davidson (2003:80) tersapat lima aspek resiliensi pada individu, yaitu:

- a) Kompetensi pribadi, standar dan keuletan. Individu yang resilien memiliki ketangguhan dalam berjuang sehingga Ia tidak mudah menyerah dan putus asa meskipun dihadapkan pada situasi yang menyulitkan.
- b) Percaya pada naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif dan memperkuat diri dari dampak stres. Pada aspek ini, individu memiliki ketenangan dalam menghadapi masalah. Individu mampu mengendalikan emosi negatif dan perasaan tidak nyaman pada dirinya serta mampu meningkatkan kekuatan diri untuk bertahan dari dampak stres yang timbul dari sebuah masalah. Dalam aspek ini, individu tetap dapat melanjutkan tanggung jawab dan membuat keputusan serta menyelesaikan masalah meskipun dalam keadaan yang menekan.
- c) Menerima perubahan secara positif. Pada aspek ini, individu mampu untuk beradaptasi secara positif dengan berbagai perubahan yang ada ataupun situasi stres yang sedang dihadapi.

Individu menjadikan proses ini sebagai tantangan dan peluang menuju keberhasilan. Pada aspek ini individu bangkit dari keterpurukan serta dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain sehingga individu dapat menghadapi dan mengatasi situasi sulit dalam kehidupannya.

- d) Kontrol. Pada aspek ini individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan berbagai situasi yang terjadi, disaat yang sama individu menyadari bahwa setiap kehidupan pasti akan ada kejadian dan masalah yang terjadi diluar rencana yang dipikirkan. Individu dapat melewati setiap kejadian dengan kontrol yang baik dan mengarahkan kehidupannya ke arah yang positif karena ada tujuan yang kuat di dalam dirinya.
- e) Pengaruh spiritual. Pada aspek ini individu percaya akan takdir dan apa yang terjadi di dalam hidupnya pasti ada alasan yang telah ditetapkan. Individu menyadari bahwa kekuatan dalam menghadapi berbagai hal dalam hidup bersumber dari keimanan yang ada pada dirinya. Individu menganggap keimanan yang dimiliki dapat menjaga optimisme dan menguatkannya untuk menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan sulit secara positif.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai aspek resiliensi diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek resiliensi pada diri individu. Aspek resiliensi tersebut yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, efikasi diri dan *reaching out* (Reivich & Shatté, 2002:35). Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003:80) aspek resiliensi terdiri dari Kompetensi pribadi, standar dan keuletan, percaya pada naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif dan memperkuat diri dari dampak stres, menerima perubahan secara positif, kontrol dan pengaruh spiritual. Dalam penelitian ini, aspek resiliensi yang digunakan oleh peneliti adalah aspek resiliensi oleh Reivich & Shatté sebagai acuan teori dan tinjauan wawancara untuk melihat gambaran resiliensi pada subjek dalam menghadapi masalah pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan.

#### 4. Tahap Reiliensi

Ketika individu dihadapkan pada keadaan sulit dan menyebabkan timbulnya tekanan pada dirinya, terdapat tahapan yang terjadi. Menurut O'Leary & Bhaju (2006) terdapat empat tahap resiliensi yaitu:

- a) *Sucumber* (Mengalah)

Tahap mengalah adalah keadaan individu yang ditunjukkan dengan sikap menyerah dan mengalah ketika dihadapkan pada suatu ancaman dan tekanan. Pada tahap ini kemungkinan individu akan mengalami stres, tekanan mental, depresi, hingga bunuh diri.

- b) *Survival* (Bertahan)

Pada tahap ini individu masih kesulitan untuk memulihkan emosi positif pada dirinya. Dampak dari pengalaman yang menekan menyebabkan individu sulit untuk berproses secara normal.

- c) *Recovery* (Pemulihan)

Pada tahap pemulihan, keadaan emosi positif dan fungsi psikologis individu pulih kembali dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang sulit dan menekan. Kemungkinan pada tahap ini diri individu masih merasakan dampak negatifnya namun dalam menjalani kehidupannya mereka mampu menunjukkan diri yang resilien.

d) *Thriving* (Berkembang Pesat)

Pada tahap ini, individu tidak hanya dapat kembali normal pada emosi positif dan fungsi psikologisnya, namun mereka dapat melebihi hal tersebut. Pengalaman sulit yang dialaminya dapat menjadikan individu lebih mampu menjalani kehidupannya dan menganggap pengalaman sulit tersebut adalah sebuah tantangan yang membuatnya menjadi lebih baik.

**Gambar 2.1 Tahap Resiliensi**



Berdasarkan beberapa penjelasan terkait tahap resiliensi, maka dapat disimpulkan bahwa tahap resiliensi diawali dengan sikap mengalah atas kejadian menekan pada individu, lalu sikap bertahan untuk memulihkan emosi positif, ketika sudah dapat memulihkan emosi tersebut individu mulai pada tahap pemulihan yang ditandai dengan kemampuannya dalam beradaptasi dan tahap terakhir adalah berkembang pesat yaitu menjadi pribadi yang lebih baik berdasarkan pada pengalaman menekan yang telah dialami.

## 5. Faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Terbentuknya resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam dan luar diri individu. Menurut E. H. Grotberg (2005) terdapat tiga faktor yang memengaruhi resiliensi, yaitu:

a) Dukungan Eksternal (*I Have*)

Faktor ini bersumber dari luar diri individu yaitu dukungan sosial dari lingkungannya yang membuat individu tenang dan merasa aman. Dukungan sosial juga menentukan bagaimana tingkat dampak/efek yang timbul. Dampak tersebut seperti kepuasan hidup, kualitas hidup dan tekanan psikologis (Asante et al., 2023). Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriawal (2022) bahwa subjek dapat bangkit kembali karena bantuan keluarga dalam hal emosional dan modal berwirausaha. Penelitian yang dilakukan oleh Koamesah et al., (2022:8) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang tinggi juga terbukti meningkatkan resiliensi. Penelitian mengenai faktor resiliensi dari dukungan sosial juga dilakukan oleh Aini et al (2021:112) bahwa terdapat hubungan yang positif antara *secure attachment* terhadap resiliensi. Faktor dalam dukungan eksternal berasal dari:

- 1) *Trusting Relationship*, yaitu hubungan individu dengan orang lain yang dekat dengannya dan dapat dipercaya dalam kondisi apapun
- 2) *Structure and Rules*, yaitu orang-orang yang dapat memberikan batasan perilaku kepada individu sehingga dapat berhenti sebelum mendapat masalah
- 3) *Role Models*, yaitu orang-orang yang dapat mengarahkan individu untuk melakukan sesuatu yang semestinya.
- 4) *Encouragement to be Autonomous*, yaitu orang-orang yang dapat mendorong individu agar dapat mandiri dalam melakukan tanggung jawabnya namun tetap meminta bantuan ketika membutuhkan.

b) Kekuatan Pribadi (*I am*)

Faktor ini berasal dari dalam diri individu yang timbul karena adanya sikap, perasaan dan kepercayaan. Hal ini juga dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Apriawal (2022:36) bahwa subjek dapat langsung bangkit dan berusaha mencari pekerjaan baru setelah di-PHK karena adanya kesadaran akan tanggung jawab diri sendiri dan keluarga, sehingga faktor pribadi berpengaruh dalam proses resiliensi. Penelitian mengenai faktor resiliensi dari dukungan sosial juga dilakukan oleh Aini et al (2021:112) bahwa terdapat hubungan yang positif antara *secure attachment* dan *mindfulness* terhadap resiliensi. Faktor *self efficacy* juga memengaruhi resiliensi, kedua hal tersebut berhubungan positif sehingga semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula resiliensi karyawan (Mahmudah & Wibowo, 2022:7117). *Self efficacy* juga memengaruhi resiliensi, hal ini mengacu pada kepercayaan pada diri individu untuk dapat melewati situasi sulit yang sedang dihadapi. *Self efficacy* memengaruhi bagaimana individu berpikir, merasakan, memotivasi diri sendiri dan bertindak (Mahmudah & Wibowo, 2022:7121). Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bukhori et al., 2022:164) bahwa *self efficacy* memengaruhi resiliensi. Beberapa penelitian terkait resiliensi pada karyawan yang terdampak PHK ditentukan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor religiusitas. Faktor ini juga membantu dalam pencapaian resiliensi, keyakinan individu terhadap religiusitas yang ditunjukkan dengan berdoa, mendengarkan dakwah, dan mempercayai bahwa segala sesuatu adalah kehendak Tuhan (Putri & Wijono, 2022:31). Faktor kebersyukuran juga berpengaruh terhadap resiliensi, faktor ini berasal dari dalam diri individu. Kebersyukuran adalah rasa terimakasih dan cukup atas ketetapan yang terjadi di dalam hidup disertai dengan ketabahan (Pondalos & Santi, 2021:229). Sehingga bersyukur membuat individu dapat tetap menikmati hidup meskipun sedang mengalami kondisi sulit (McCullough et al., 2002:125).Faktor tersebut terdiri dari:

- 1) Merasa bahwa individu berhak dan pantas dicintai serta mengetahui cara untuk menghargai diri sendiri dan orang lain.

- 2) Peduli dan berempati kepada orang lain, dapat mengekspresikan cinta kepada orang lain yang ditunjukkan dengan banyak cara.
- 3) *Proud of self*, yakin pada kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah, bangga terhadap diri sendiri dan segala sesuatu yang telah dilalui.
- 4) *Autonomous and responsible*, mampu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan menerima konsekuensi atas perilakunya yang dilakukan secara sadar dan mengetahui batasan wawasan pada perilaku yang dilakukan.
- 5) *Filled with hope, faith and trust* yaitu yakin bahwa akan selalu ada harapan dan dapat membedakan benar dan salah dari sesuatu hal.

c) Kemampuan sosial (*I can*)

Faktor ini berasal dari kemampuan diri dalam melakukan hubungan sosial melalui interaksi dengan orang lain. Faktor dalam kemampuan sosial yaitu:

- 1) *Communicate*, yaitu kemampuan individu untuk dapat berkomunikasi dengan baik meskipun sedang dihadapkan pada keadaan yang membuatnya tertekan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan dalam mengungkapkan hal-hal yang mengganggu pikirannya, menemui orang yang dipercaya untuk mendiskusikannya, mengerti waktu dan situasi yang tepat untuk berdiskusi, bersedia menerima masukan dari orang lain, mampu mengikuti perilaku positif orang lain, mampu beradaptasi, dan dapat menahan diri untuk melakukan sesuatu yang salah atau tidak baik.
- 2) *Problem solving*, yaitu mampu memahami masalah yang dihadapi dengan berpikir secara rasional dan kritis saat dihadapkan pada keadaan yang tidak menguntungkan dan mencari solusi dengan pikiran yang tenang.
- 3) *Critical consciousness*, yaitu kemampuan individu untuk berpikir secara kritis dan mampu mengatasi perasaan negatif. Faktor ini meliputi sadar ketika dihadapkan pada situasi menekan dan mampu mengungkapkannya dengan perkataan yang baik, mampu menemukan solusi untuk mengatasi perasaan, pikiran, dan dorongan berperilaku negatif yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Selain ketiga faktor tersebut, E. H. Grotberg, (2005) juga mengungkapkan terdapat beberapa faktor lain yang menjadi pengaruh bagi resiliensi pada individu, yaitu:

a) Temperamen

Temperamen adalah kemampuan individu dalam bereaksi atau merespon rangsangan. Temperamen memengaruhi individu apakah ia termasuk orang yang mengambil risiko atau berhati-hati.

b) Intelegensi

Intelegensi adalah kecerdasan atau kemampuan dalam memanfaatkan berbagai konsep abstrak secara efektif.

c) Budaya

Keberagaman budaya memengaruhi resiliensi pada diri individu. Kebiasaan dan adat istiadat yang dilakukan akan memengaruhi perilaku dan cara berpikir.

d) Usia

Usia memengaruhi kemampuan resiliensi, individu yang berusia lebih muda atau anak-anak lebih bergantung kepada faktor eksternal seperti orang tuanya ketika merasa tertekan, sedangkan usia yang lebih tua dapat bergantung pada sumber dari dirinya.

e) Gender

Perbedaan gender memengaruhi perkembangan resiliensi.

Resnick (2011) menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi terbentuknya resiliensi pada individu, yakni:

a) Harga Diri (*Self Esteem*)

Harga diri merupakan pandangan individu mengenai kemampuan dirinya secara menyeluruh. Harga diri yang baik pada individu dapat membantunya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai kejadian tidak menyenangkan dan menekan dalam hidupnya.

b) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial akan membuat individu mampu dalam meningkatkan kemampuan resiliensi pada dirinya.

c) Spiritualitas

Nilai spiritualitas yang tinggi pada individu akan membuatnya lebih tangguh dalam menghadapi situasi sulit. Dengan nilai spiritualitas yang tinggi individu percaya bahwa tuhan adalah penolong dalam setiap kesulitan yang sedang dihadapinya.

d) Emosi Positif

Emosi positif mengarahkan berbagai dampak dari suatu masalah ke arah yang positif yang akhirnya dapat mengurangi gejala stres secara berlebih dalam diri individu. Emosi positif merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk resiliensi ketika individu berada dalam situasi sulit yang menyebabkan stres dan pengaruh emosi negatif lainnya.

Resiliensi dalam situasi sulit dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif. Faktor-faktor tersebut dapat membantu individu dalam proses penyembuhan, bangkit dari keterpurukan, bertahan, dan beradaptasi dengan lingkungan yang sulit juga menjaga individu dari dampak psikologis (Rizaldi & Rahmasari, 2021:13). Faktor lain yang memengaruhi resiliensi adalah *sense of belonging* (yaitu rasa memiliki), identifikasi nilai, dan identifikasi perilaku sosial. Hal ini diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sunarno & Sulistyowati (2021:46) mengenai resiliensi komunitas dalam keadaan krisis yaitu ketika pandemi covid-19, *sense of belonging* menjadi faktor pertama yang memengaruhi resiliensi pada warga karena mereka merasa saling memiliki dan merasakan susah-senang yang dirasakan oleh warga

lain. Faktor kedua adalah identifikasi nilai, menurut warga semenjak adanya pandemi covid-19 budaya gotong royong antar warga semakin menguat.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam faktor resiliensi yang memengaruhi diri individu dalam mengatasi dampak yang timbul karena suatu tekanan. Faktor tersebut antara lain dukungan sosial, kekuatan pribadi dan kemampuan sosial. Selain itu faktor temperamen, intelegensi, budaya, usia dan gender juga turut memengaruhi faktor yang dapat membentuk resiliensi pada individu (E. H. Grotberg, 2005). Menurut Resnick et al., (2011) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi pada individu yaitu harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif.

## **6. Resiliensi dalam Situasi Krisis**

Resiliensi adalah kemampuan pada individu untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi situasi sulit dan menekan melalui adaptasi dengan situasi tersebut (Coulson, 2006:5). Resiliensi dalam situasi krisis merupakan proses dari keberhasilan individu dalam beradaptasi terhadap pengalaman hidup yang sulit dan menantang melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta penyesuaian terhadap tuntutan internal dan eksternal terhadap situasi krisis (APA Dictionary of Psychology, 2018). Individu yang resilien akan berdampak positif karena mau mengeksplorasi hal baru dengan kepercayaan dirinya dan mampu menanggung risiko atas kemauan untuk merubah diri menjadi lebih baik (Hisbullah & Hudin, 2020:192). Resiliensi dalam situasi kritis adalah kemampuan individu dalam menghadapi keadaan krisis yang menyebabkan suatu perubahan dalam hidupnya, seperti ditimpa bencana, mengalami musibah-musibah tertentu, terdampak wabah penyakit kehilangan seseorang yang disayangi, hingga kehilangan pekerjaan (Chen & Bonanno, 2020:51).

Kehilangan pekerjaan merupakan salah satu situasi krisis yang dialami oleh individu karena berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Aspek tersebut antara lain meliputi aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek ekonomi dan aspek sosial. Dampak kehilangan pekerjaan terhadap kesehatan mental berhubungan dengan kecemasan, depresi, hilangnya kepuasan hidup, dan dampak emosi negatif lainnya (Pappas, 2020:54). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriawal (2022:36) terhadap dua subjek yang merupakan karyawan PHK menunjukkan terdapat perbedaan resiliensi pada karyawan yang ter-PHK. Subjek pertama menerima dan pasrah atas keputusan PHK dari perusahaan dan menganggap kejadian ini adalah ketetapan dari Allah, setelah itu subjek tetap pantang menyerah dan tidak putus asa sehingga memutuskan untuk berusaha mencari kerja kembali. Berbeda dengan subjek kedua yang tidak terima atas keputusan PHK dan membutuhkan waktu yang lama untuk bangkit mencari pekerjaan lagi, subjek kedua mengungkapkan bahwa setelah di-PHK Ia lebih banyak diam, mudah marah dan sering merokok.

Pada situasi krisis seperti PHK, berdampak pada aspek psikologis karyawan. Depresi ringan hingga berat dialami oleh seorang karyawan yang ter-PHK karena perkataan dan sikap dari lingkungannya. Setiap hari Ia merasa semakin tertekan karena terpikir atas perkataan-perkataan yang didapatkan dan membuatnya putus asa ketika akan melamar pekerjaan karena menganggap bahwa dirinya tidak mampu lagi memenuhi kebutuhan keluarganya. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2019:64) bahwa terdapat sepuluh gejala yang timbul akibat depresi buruh yang ter-PHK, gejala tersebut adalah kecewa, marah, putus asa, bersedih, hilang semangat, bosan, tidak teratur, merasa gagal, gelisah, dan sulit bangkit. Namun karena dukungan penuh dari istrinya, kepercayaan diri subjek kembali pulih dan akhirnya Ia bekerja kembali (Hisbullah & Hudin, 2020:192). Dukungan sosial yang dimiliki seseorang dapat membantunya mengatasi masalah dalam hidupnya, lebih mampu meningkatkan potensi diri, optimis, memiliki keberanian dan kematangan emosi (Mufidah, 2017:127). Dukungan sosial memberikan emosi positif sehingga dapat membentuk resiliensi (Karadag et al., 2019:13).

Resiliensi dalam keadaan krisis lainnya adalah ketika ditimpa bencana. Penelitian yang dilakukan oleh Dillashandy & Panjaitan (2018:624) mengenai resiliensi komunitas dalam menghadapi bencana erupsi gunung berapi mengungkapkan bahwa kapasitas adaptasi yang tinggi akan sangat membantu proses resiliensi. Dalam hal ini, komunitas tersebut mencoba mengeksplorasi kejadian yang telah terjadi dengan memanfaatkan hasil erupsi berupa pasir untuk dijadikan lapangan pekerjaan dan membangun tempat wisata. Komunitas tersebut dapat kembali berfungsi dengan baik dan saat ini tingkat kenyamanan komunitas cenderung tinggi. Mereka mampu berinovasi dan mencapai taraf hidup yang lebih baik dari sebelumnya.

Resiliensi merupakan hal penting yang harus dimiliki individu agar dapat bertahan di segala situasi terlebih dalam situasi krisis seperti bencana, baik bencana alam maupun non alam. Penelitian terkait resiliensi pada situasi krisis dilakukan oleh Razy et al., (2022:188) mengenai resiliensi masyarakat atas bencana di Kota Palu. Pada bencana virus covid-19, wilayah Palu Sulawesi Tengah adalah daerah dengan jumlah tertinggi karyawan yang dirumahkan yakni sebanyak 2.089 dari 2.689 karyawan atau buruh. Karena pengalaman hidupnya yang telah matang mengenai bencana, maka mereka dapat tetap menjalani kesehariannya dengan baik. Pasalnya, daerah tersebut beberapa kali mengalami bencana alam yang mengakibatkan kerugian besar pada masyarakatnya. Dalam hal ini faktor individu berupa pengalaman menjadi hal yang penting untuk mampu bertahan dalam menghadapi situasi krisis, selain itu inisiatif dan kreativitas dalam mengelola skil juga turut diperlukan. *Social support* juga diperlukan dalam hal ini, *social support* adalah dukungan yang dilakukan orang lain karena kepeduliannya atas kondisi seseorang. Faktor spiritualitas juga turut membentuk resiliensi pada korban.

## 7. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Menurut Islam, resiliensi atau kemampuan individu dalam bertahan pada situasi yang sulit dikenal dengan istilah *Al-Samahah* yang artinya berlapang dada. Kemampuan ini ditandai dengan sikap menerima berbagai macam kesulitan yang terjadi secara tenang dan terkontrol. Individu yang mampu berlapang dada ketika dihadapkan pada suatu kesulitan ataupun musibah memiliki kekuatan dalam jiwanya untuk dapat bertahan dan berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi baik secara psikis maupun fisik. Individu yang memiliki sikap berlapang dada yang tinggi maka kemungkinan besar ia cenderung mampu menghadapi berbagai realita kesulitan hidup (Nashori & Saputro, 2021). Pembahasan terkait resiliensi telah dijelaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat 214 yang artinya:

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat” (Qur’an Kemenag, 2022b).

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa akan ada pertolongan Allah ketika hamba nya ditimpa kesusahan. Ayat terkait resiliensi juga dijelaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat 155-156 yang artinya:

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali)” (Qur’an Kemenag, 2022a).

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa semua umat manusia pasti akan diberi ujian oleh Allah berupa ketakutan, kelaparan dan lainnya. Namun dengan menyerahkan segala yang terjadi kepada Allah SWT membuat jiwa umat manusia merasa lebih tenang dan terhindar dari sikap kecewa serta putus asa. Yang mampu bertahan dan bangkit kembali adalah umat Allah yang dapat menyelesaikan masalah. Resiliensi atau daya lentur merupakan kapasitas kemampuan insani yang ada pada diri individu, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya mengurangi atau menghilangkan berbagai dampak merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan atau mengubah kondisi yang tidak menyenangkan menjadi peristiwa yang mudah diatasi. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur’an Surah Ar-Ra’d:11 yang artinya:

“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (Qur’an Kemenag, 2022c).

Penjelasan tersebut juga diungkapkan oleh Shihab (2006) bahwa Allah akan melakukan apa saja sesuai dengan Kehendak Nya, namun Allah Maha Bijaksana, Segala perintahnya pasti benar

dan baik. Pasti ada hikmah dibalik ujian atau musibah yang dialami umat Nya. Allah Maha Pengasih dan Penyayang. Berdasarkan ayat dan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa dalam islam, resiliensi merupakan sebuah kewajiban dan seorang umat Islam telah teruji keimanan dan ketangguhannya.

## **B. Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)**

### **1. Definisi Pemutusan Hubungan Kerja**

Dewasa ini, perekonomian di Indonesia semakin pesat ditandai dengan banyaknya pengusaha yang menciptakan produk dengan berbagai inovasi barunya. Pengusaha berlomba-lomba mendirikan badan usaha ataupun perusahaan yang otomatis akan menciptakan lapangan pekerjaan bagi masyarakat. Namun seiring dengan perkembangan pembangunan dan proses industrialisasi serta meningkatnya jumlah angkatan kerja, maka menimbulkan permasalahan industri. Akibatnya beberapa perusahaan maupun karyawan memutuskan untuk mengajukan dan melakukan pemutusan hubungan kerja (Purnomo, 2019:141)

Pemutusan hubungan kerja (*separation*) adalah pemberhentian karyawan dari suatu organisasi, baik perusahaan ataupun instansi lain (Khakim, 2014:175). Menurut Halim (1990:11) pemutusan hubungan kerja merupakan suatu langkah pengakhiran hubungan kerja antara buruh dan majikan karena suatu hal tertentu. Pemutusan hubungan kerja bagi karyawan merupakan awal mula dari segala pengakhiran, permulaan dari berakhirnya memiliki pekerjaan, kemampuan membiayai keperluan hidup, dan sebagainya (Soepomo, 1983:174). Pemutusan hubungan kerja merupakan suatu peristiwa yang tidak diharapkan terjadinya, terutama di kalangan buruh atau pekerja karena PHK dapat menyebabkan pekerja yang bersangkutan mengalami kehilangan mata pencaharian untuk menghidupi diri dan keluarganya sehingga semua pihak yang terlibat, baik itu perusahaan dan pemerintah dengan segala upaya harus mengusahakan agar tidak terjadi PHK (Husni, 2016:195).

Menurut Peraturan Pemerintah Tentang Pemutusan Hubungan Kerja, (2021:21) pemutusan hubungan kerja adalah berakhirnya hubungan kerja karena kondisi tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antar pekerja/buruh dan pengusaha/perusahaan. Pemutusan hubungan kerja (PHK) diatur pada Undang-Undang Nomor 13 Pasal 150 Tahun 2003 dalam lingkup perusahaan atau bukan badan hukum milik perseorangan, perkumpulan, atau badan hukum (baik swasta ataupun milik negara) serta badan usaha sosial lainnya (Asyhadie & Kusuma, 2019:253). Peraturan dan Undang-Undang mengenai PHK diciptakan agar perusahaan maupun karyawan tidak sewenang-wenang melakukan PHK, sehingga ada hal-hal tertentu yang harus dipenuhi oleh kedua belah pihak agar pemutusan hubungan kerja tetap dirasa adil dan tidak merugikan pihak manapun. Banyak penyebab terjadinya PHK, diantaranya karena globalisasi, transformasi ekonomi, krisis nasional maupun internasional, penyesuaian dengan kondisi jaman.

Faktor-faktor tersebut mendorong perusahaan atau organisasi untuk merubah ke struktur yang lebih fleksibel dan efektif (Wibowo & Herawati, 2021:111).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemutusan hubungan kerja adalah berakhirnya hubungan kerja antara pekerja dengan perusahaan atau pengusaha dikarenakan kondisi tertentu.

## **2. Jenis Pemutusan Hubungan Kerja**

Secara teoritis, pemutusan hubungan kerja terbagi kedalam empat jenis yaitu PHK demi hukum, PHK oleh pengadilan, PHK oleh pekerja atau karyawan, dan PHK oleh perusahaan.

### **a) Pemutusan hubungan kerja demi hukum**

Terdapat beberapa penyebab PHK demi hukum, yaitu 1) pekerja masih dalam masa percobaan kerja bilamana telah dipersiapkan secara tertulis sebelumnya; 2) berakhirnya hubungan kerja sesuai dengan perjanjian kerja waktu tertentu (PKWT) untuk pertamakali; 3) pekerja telah mencapai usia pensiun yang ditetapkan dalam perjanjian kerja peraturan perusahaan atau perjanjian kerja bersama atau peraturan perundang-undangan; 4) pekerja meninggal dunia.

### **b) Pemutusan hubungan kerja oleh pengadilan**

PHK oleh pengadilan adalah tindakan pemutusan hubungan kerja karena adanya keputusan hakim pengadilan. Hal ini berkaitan dengan pemberlakuan Undang-Undang. Dalam hal ini salah satu pihak baik itu pengusaha ataupun pekerja mengajukan pembatalan perjanjian kepada pengadilan, misalnya jika pengusaha mempekerjakan anak dibawah umur dan walinya mengajukan pembatalan perjanjian kepada pengadilan.

### **c) Pemutusan hubungan kerja oleh pekerja atau buruh**

PHK oleh pekerja merupakan pemutusan hubungan kerja karena permintaan pengunduran diri atas kehendak pekerja tanpa adanya rekayasa dari pihak lain. Pekerja mengajukan PHK kepada perusahaan melalui prosedur yang berlaku dan tetap melaksanakan kewajiban yang telah ditetapkan.

### **d) Pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan**

PHK oleh perusahaan adalah pemutusan hubungan kerja karena adanya pelanggaran atau kesalahan dari pekerja, pengurangan tenaga kerja, perusahaan tutup, kebijakan perusahaan, dan lain sebagainya (Undang-Undang Ketenagakerjaan 2003 (UU No.13 Th.2003), n.d.)

Berdasarkan beberapa jenis pemutusan hubungan kerja yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pemutusan hubungan kerja terbagi menjadi 4 jenis, yaitu 1) pemutusan hubungan kerja demi hukum; 2) pemutusan hubungan kerja oleh pengadilan; 3) pemutusan hubungan kerja oleh pekerja atau buruh; 4) pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan. Pada penelitian ini, membahas mengenai jenis pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan.

### 3. Prosedur Pemutusan Hubungan Kerja

Terdapat enam langkah yang harus diikuti oleh perusahaan ketika memberlakukan PHK, yaitu:

- a) Menyiapkan data pendukung yang lengkap, data pendukung ini dapat berupa alasan pekerja diberhentikan, keadaan objektif perusahaan sehingga harus memberhentikan karyawan dan lain sebagainya.
- b) Pemberitahuan kepada tenaga kerja yang bersangkutan, perusahaan wajib memberitahukan kepada karyawan setelah menyerahkan data pendukung. Perusahaan harus memberitahu karyawan mengenai rencana PHK sebelum melakukan pemutusan hubungan kerja.
- c) Musyawarah, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mencapai mufakat yang dilakukan secara dua arah. Kedua belah pihak saling berbicara untuk mencari solusi terbaik bagi perusahaan dan karyawan yang akan di PHK.
- d) Persiapan uang kompensasi, dalam hal pemberhentian hubungan kerja perusahaan wajib membayar santunan karyawan, dalam hal ini berupa uang pesangon dan santunan jasa jangka panjang sesuai dengan kesepakatan yang berlaku dan peraturan perundang-undangan (Peraturan Pemerintah Tentang Pemutusan Hubungan Kerja, 2021:21).

**Gambar 2.2 Prosedur Pemutusan Hubungan Kerja Oleh Perusahaan**



### 4. Dampak Pemutusan Hubungan Kerja

Pemutusan hubungan kerja adalah salah satu hal yang menjadi ketakutan para buruh atau karyawan, namun hal ini tidak dengan mudah dilakukan oleh perusahaan kepada para karyawannya. Peraturan mengenai PHK telah tertuang dalam Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 yang telah dibahas pada penjelasan sebelumnya. Pemutusan hubungan kerja menyebabkan para karyawan kehilangan pekerjaan yang pada akhirnya memengaruhi keberlangsungan hidup pihak yang bersangkutan. Berbagai hal dapat menjadi penyebab berubahnya tatanan kehidupan individu karena akibat dari PHK, seperti status sosial yang diterima karena hilangnya pekerjaan, berubahnya keseharian aktivitas individu yang membuat seseorang harus beradaptasi dengan aktivitas baru. Dalam beberapa kasus penelitian, individu yang telah mengalami PHK dan mendapat pekerjaan baru, upah yang diterima biasanya tidak lebih tinggi daripada perusahaan sebelumnya. Pada umumnya, perusahaan menerima karyawan baru dengan rentang usia 19-45 Tahun karena pada usia tersebut masuk pada usia produktif untuk bekerja (Hisbullah & Hudin, 2020:187).

Dampak yang timbul pada karyawan setelah di PHK adalah dampak ekonomi. Setelah di PHK dan mendapat pekerjaan baru, beberapa kasus mengungkapkan adanya perbedaan jumlah upah yang lebih rendah daripada upah di perusahaan sebelumnya. Selain itu dampak yang muncul adalah

tidak adanya pemasukan ekonomi atau berkurangnya gaji yang didapatkan (Hisbullah & Hudin, 2020:187). Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh (F. Firdayanti, 2019:8) bahwa PHK menyebabkan karyawan menjadi kehilangan mata pencaharian yang awalnya terbiasa memiliki pemasukan yang pasti setiap bulannya menjadi tidak menentu. Kondisi keuangan karyawan tidak stabil pasca PHK meskipun uang pesangon dapat membantu memenuhi kebutuhan.

Dampak ekonomi yang muncul merambah ke kondisi mental karyawan sehingga memengaruhi kondisi psikologis. Kekosongan pendapatan dan penurunan pendapatan akan menyebabkan stres. Hal ini juga disebabkan karena perubahan dinamika kehidupan dalam aktivitas kehidupan karyawan PHK sehingga diperlukan adaptasi yang baru setelah PHK. Pemutusan hubungan kerja menyebabkan kecemasan, hal ini terjadi karena kekhawatirannya mengenai kehidupannya setelah di PHK, kecemasan yang muncul menyebabkan individu kurang percaya diri menghadapi masa depan dan terkait status sosialnya, serta PHK menyebabkan munculnya pikiran negatif yang terkadang mengarah pada depresi (Widyantari et al., 2020:356). Dalam hal ini, kebijakan PHK oleh perusahaan harus dilakukan sebaik mungkin dengan mengikuti prosedur yang ada untuk meminimalisir ataupun tidak memunculkan dampak negatif pada karyawan yang di PHK.

Dampak psikologis yang muncul seperti sedih, stres, cemas, tidak percaya diri menghadapi masa depan, dan emosi negatif lainnya menyebabkan reaksi pada tubuh yang berdampak pada kesehatan individu. Dampak terhadap kesehatan antara lain kelelahan, sakit kepala, sakit perut dan gangguan pencernaan, ketegangan otot, perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, perubahan konsumsi obat dan lain sebagainya (Susilowati, 2020).

### **C. Kerangka Berpikir**

Pemutusan hubungan kerja (PHK) adalah berakhirnya hubungan kerja karena kondisi tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antar pekerja/buruh dan pengusaha/perusahaan (Peraturan Pemerintah Tentang Pemutusan Hubungan Kerja, 2021:21). PHK dapat bersifat permanen maupun sementara apabila pengusaha/perusahaan akan memanggil kembali karyawan yang di PHK jika memungkinkan (SHRM, 2023). Pada kasus penelitian ini, pemutusan hubungan kerja dilakukan oleh perusahaan dikarenakan adanya restrukturisasi, reorganisasi dan rasionalisasi perusahaan. Pemutusan hubungan kerja yang dilakukan bersifat permanen sehingga mengakibatkan karyawan kehilangan pekerjaan dan pendapatannya.

Pada beberapa penelitian, pemutusan hubungan kerja menimbulkan dampak-dampak pada karyawan. Dampak tersebut diantaranya dampak kesehatan, psikologis, ekonomi, hingga sosial. Dampak kesehatan yang timbul ditunjukkan dengan perubahan pola tidur, pola makan hingga kurangnya produktivitas karyawan yang terkena PHK. Dampak psikologis yang timbul bisa berupa stres, cemas, depresi dan lainnya. Dampak ekonomi yang timbul adalah berkurangnya ataupun

terhentinya pendapatan keluarga. Sedangkan dampak sosial yang timbul adalah berkurangnya intensitas sosialisasi dengan rekan dan orang lain hingga menarik diri dari sosial (Amaliah, 2019:171).

Beberapa dampak tersebut berakibat menimbulkan suatu perubahan dalam kehidupan seorang karyawan dan memerlukan penyesuaian yang baru untuk melanjutkan hidupnya. Kemampuan individu untuk menyesuaikan perubahan tersebut dan melanjutkan hidup setelah mengalami masalah dan tekanan yang berat serta situasi-situasi sulit dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrickson, 2004:320). Resiliensi adalah kapasitas kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menghadapi, mencari solusi dan menyelesaikan suatu masalah yang membuatnya merasa sulit, tertekan dan stres serta mampu bangkit dan berkembang untuk melanjutkan hidupnya kembali. Kemampuan resiliensi pada karyawan yang ter-PHK terdiri dari beberapa aspek yang membantu para karyawan yang ter-PHK tersebut untuk bangkit dan melanjutkan hidup kembali.

Terdapat beberapa aspek resiliensi menurut para ahli, pada penelitian ini terdapat 7 aspek yang akan digunakan yaitu 1) regulasi emosi, yaitu menekankan kemampuan individu dalam mengatur proses psikologis untuk menghadapi dan mencari solusi atas kejadian yang tidak menyenangkan; 2) pengendalian impuls, menekankan pada kemampuan individu untuk mengelola sebuah dorongan ketika berhadapan pada situasi krisis; 3) optimisme, merupakan pandangan baik mengenai suatu kejadian; 4) *causal analysis*, menekankan pada kemampuan individu dalam mengidentifikasi dan menemukan sebab akibat dari suatu permasalahan ; 5) empati, menekankan pada kemampuan individu untuk merasakan perasaan orang lain; 6) efikasi diri, menekankan pada kemampuan individu dalam meyakini dirinya untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah; 7) *reaching out*, merupakan kemampuan individu untuk menerima kejadian krisis yang dialami dan menjadikannya sebagai sebuah tantangan (Reivich & Shatté, 2002:35). Ketujuh aspek ini nantinya akan digunakan peneliti dalam menentukan resiliensi karyawan pasca PHK.

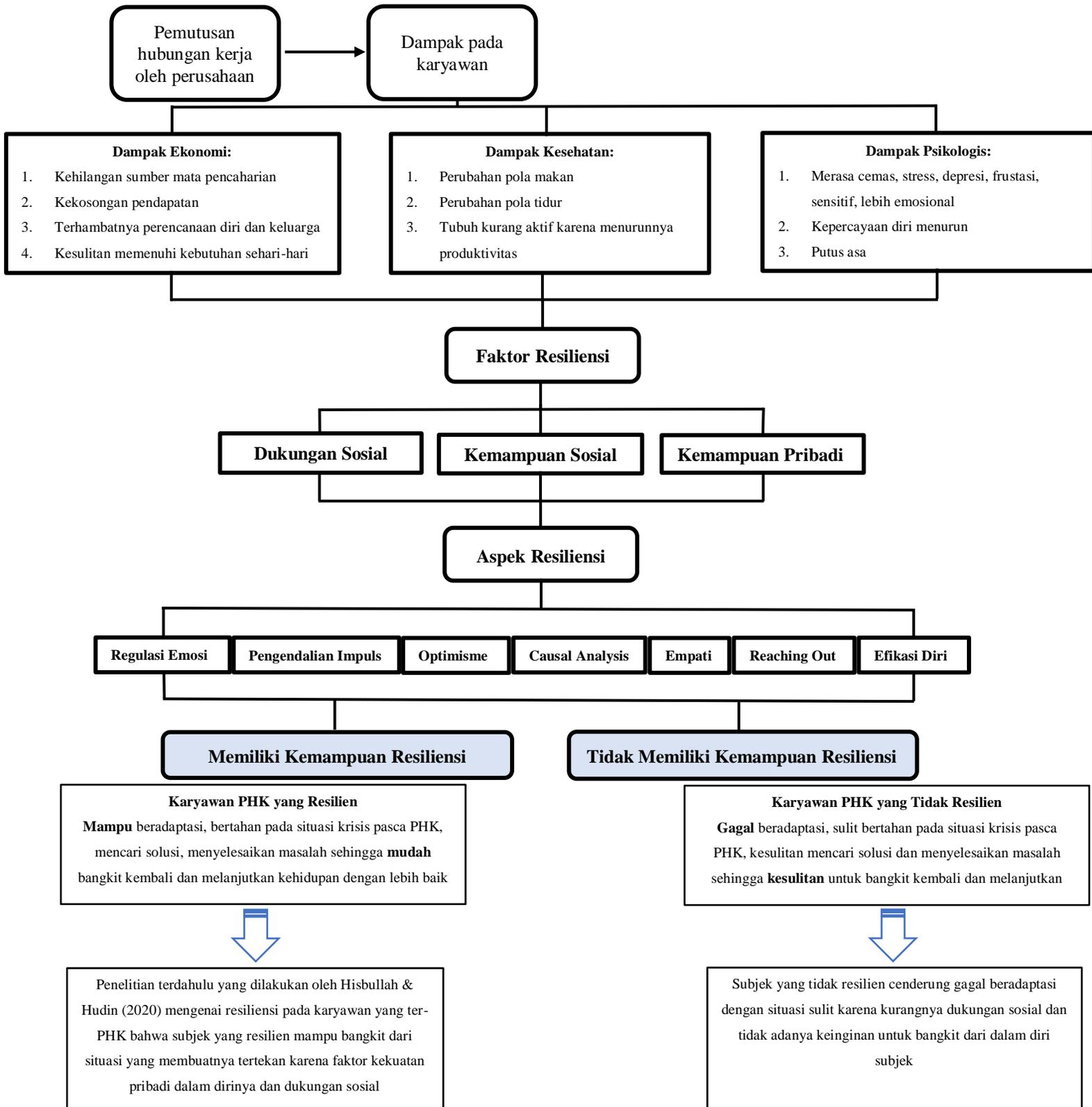
Dalam membentuk resiliensi pada individu, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi, diantaranya yaitu faktor kekuatan pribadi, dukungan eksternal dan kemampuan sosial (E. H. Grotberg, 2005). Kekuatan pribadi adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti mengetahui cara menghargai diri sendiri dan orang lain, peduli dalam segala hal, meyakini kemampuan diri, bangga atas segala yang telah dilalui, bertanggung jawab atas segala yang telah dilakukan, meyakini akan ada hal baik dari suatu kejadian, dan dapat membedakan mana yang benar dan salah. Dukungan eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan individu berupa dukungan sosial yang membuat individu merasa tenang dan aman. Kemampuan sosial adalah kemampuan individu dalam melakukan hubungan sosial dengan orang lain, seperti mampu berinteraksi dengan baik meskipun sedang tertekan, mampu mendiskusikan permasalahan secara rasional dan kritis, mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dengan perkataan dengan baik.

Resiliensi merupakan hal yang penting dalam diri individu. Dalam hal ini, karyawan yang ter-PHK haruslah memiliki resiliensi yang baik agar dapat bangkit kembali dan melanjutkan hidup guna

memenuhi kebutuhannya dan keluarganya. Karyawan PHK yang tidak resilien akan mengalami kegagalan dalam beradaptasi dan bertahan dari masalah yang sedang dialami sehingga mereka cenderung tidak dapat mencari solusi dan menyelesaikan permasalahan serta menimbulkan dampak-dampak pada berbagai aspek kehidupannya. Sedangkan karyawan PHK yang resilien akan mampu beradaptasi dan bertahan dari masalah yang sedang dialami sehingga mereka cenderung mampu mencari solusi dan menyelesaikan permasalahan yang akhirnya dapat meminimalisir bahkan menghilangkan berbagai dampak yang terjadi.

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hisbullah & Hudin (2020:192) mengenai kedua subjek yang memiliki perbedaan kemampuan resiliensi pasca PHK. Subjek pertama menyatakan bahwa Ia menerima beban psikologis yang cukup berat dari lingkungan, sehingga subjek merasa tertekan dan putus asa yang akhirnya menyebabkan subjek mengalami gejala depresi. Namun seiring berjalannya waktu, subjek menyadari bahwa usianya sudah tidak mendukung untuknya bekerja dan dukungan dari keluarganya membuat subjek bangkit dari situasi yang membuatnya tertekan. Berbeda dengan subjek kedua yang hanya pasrah dan tidak memiliki keinginan yang besar untuk bangkit. Di usianya yang masih produktif, subjek merasa tuntutan keluarganya amat berat dan kurang memberikan dukungan ditambah lingkungannya mengejek dan membicarakan PHK hingga keburukan subjek. Dikarenakan hal-hal tersebut, subjek sudah tidak memiliki keinginan untuk berkembang dan berprestasi, namun subjek masih bertanggung jawab atas keluarganya dengan menjadi buruh kasar.

Gambar 2.3 Kerangka Berpikir Resiliensi Pada Karyawan PHK



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan interpretasi kalimat-kalimat, analisis data dan hasil interview yang bertujuan untuk menghasilkan makna dari suatu fenomena (Sugiyono, 2008). Dalam psikologi, metode penelitian kualitatif merupakan sebuah metode penelitian untuk memahami arti dari pengalaman individu berdasarkan perilaku yang dimunculkan serta aktivitas mental yang mendasarinya (Herdiansyah, 2015:61). Pada penelitian kualitatif, kunci dasar penafsiran dalam bentuk luas adalah dari pengalaman subjek. Metode penelitian ini dipilih karena sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan guna menciptakan pemahaman yang detail mengenai resiliensi karyawan pasca pemutusan hubungan kerja. Melalui penelitian ini, peneliti akan mendapatkan informasi dan data-data yang dibutuhkan secara terperinci serta mengidentifikasi masalah dan memeriksa kondisi atau fenomena dalam suatu peristiwa.

Desain penelitian yang digunakan mengacu pada desain penelitian fenomenologis. Pendekatan fenomenologis adalah salah satu jenis desain penelitian kualitatif. Secara umum desain penelitian fenomenologis bertujuan untuk mengklarifikasi situasi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari seseorang (Smith, 2014:52). Penelitian fenomenologis ditemukan dan dikembangkan oleh seorang ilmuwan Eropa bernama Edmund Husserl pada abad ke-20 (Herdiansyah, 2015:61). Desain fenomenologis digunakan untuk menganalisis hasil wawancara dengan mengklasifikasikan, memberi kode, dan mengkategorikan data mengenai resiliensi ke dalam tema penelitian. Analisis makna sebagaimana dialami langsung dan dilihat dari perspektif individu.

Penggunaan desain fenomenologis dapat memberikan data yang sangat informatif dan mengarah kepada pemahaman yang lebih mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan fenomenologis deskriptif. Dengan menggunakan model pendekatan ini, diharapkan dapat menjelaskan gambaran resiliensi karyawan pasca PHK yang dialami Subjek secara sistematis, terstruktur, faktual, dan akurat tanpa ada penambahan dan pengurangan serta analisis yang diteliti berdasarkan teori dan fakta yang tersaji.

#### **B. Lokasi Penelitian**

Pada penelitian ini, lokasi yang digunakan sesuai dengan kesepakatan peneliti dengan Subjek sesuai kesediaan Subjek. Lokasi penelitian ini secara umum dilakukan di Kota Semarang, Kabupaten Kendal dan Kota Magelang.

## C. Sumber Data

Berdasarkan metode penelitian yang digunakan. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi antara peneliti dan beberapa subjek yang berkaitan dengan penelitian. Sumber data lainnya ditambahkan dari referensi dari jurnal artikel dan website resmi Perusahaan X.

### 1. Sumber Data Primer (Utama)

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh dari Subjek tentang sumber informasi yang dicari (Sugiyono, 2008:207). Subjek yang dipilih merupakan seseorang yang paham mengenai situasi yang akan diteliti. Selain itu Subjek juga harus memberikan informasi mengenai pengalamannya sendiri bukan dari sudut pandang orang lain (Spradley & Phillips, 1972:518). Menurut Lexy (2006:15) sumber data primer dikumpulkan melalui catatan tertulis, perekaman, dan pencatatan sumber data yang diperoleh ketika proses wawancara. Sumber data utama pada penelitian ini adalah data yang berhubungan langsung dengan resiliensi pada karyawan PHK Perusahaan X.

### 2. Karakteristik Subjek

Penentuan Subjek pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* atau teknik sampling bertujuan, bukan diambil secara acak (S. Salim & Syahrums, 2012). Penggunaan teknik tersebut bertujuan untuk memilih Subjek yang paham secara pasti mengenai fenomena yang diteliti, sehingga Subjek dapat memberikan banyak informasi yang luas dan mendalam pada peneliti (Creswell, 2012). Subjek pada penelitian ini adalah karyawan Perusahaan X yang terkena pemutusan hubungan kerja pada tahun 2023. Peneliti menentukan kriteria berdasarkan dengan tema penelitian yang telah ditentukan. Adapun kriteria subjek pada penelitian ini yaitu:

- a) Telah bekerja di Perusahaan X Jawa Tengah minimal 2 tahun
- b) Sebelum di-PHK subjek merupakan pegawai tetap
- c) Berusia lebih dari 30 Tahun
- d) Bersedia menjadi subjek dengan memberikan persetujuan pada *informed consent*

Pada penelitian ini, kriteria pada Subjek yaitu telah bekerja di Perusahaan X Jawa Tengah minimal 2 tahun dan merupakan pegawai tetap sebelum di-PHK. Pada masa kerja tersebut karyawan sudah pasti berstatus sebagai karyawan tetap karena menurut *Undang-Undang Ketenagakerjaan (2003)* menegaskan bahwa karyawan kontrak yang terikat perjanjian kerja waktu tertentu hanya dibatasi selama 2 tahun, sehingga ketika karyawan bekerja di perusahaan lebih dari 2 tahun maka ia merupakan karyawan tetap perusahaan. Selanjutnya menurut seorang konsultan karir, proses karyawan dalam mendapatkan gambaran dan kebiasaan di sebuah kantor kurang lebih berlangsung selama 3-6 bulan (Andiyasari, 2017).

Kriteria selanjutnya, Subjek harus berusia lebih dari 30 tahun. Usia ini disebut dengan masa dewasa awal, individu yang berada pada masa tersebut berusia 18-40 tahun. Ketika memasuki usia dewasa awal, mereka mengalami perubahan dalam aspek fungsional psikologis, kepribadian, hingga perubahan sikap mengenai pekerjaan. Menurut teori Erikson, pada fase ini individu sudah bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan keluarganya (Monks et al., 2019:326). Pada usia ini, mereka juga harus bisa menjalankan fungsi sosialnya (Hurlock, 2000:246). Hal ini berkaitan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bahwa beberapa Subjek memiliki pertimbangan terbesar ketika ter-PHK yaitu mengenai kehidupan keluarganya yang harus Ia tanggung. Beberapa Subjek merasa kebingungan terkait bagaimana membayar cicilan rumah, kendaraan dan biaya sekolah anaknya. Kriteria yang terakhir, Subjek bersedia menjadi subjek dengan memahami maksud dan tujuan penelitian, membagikan pengalamannya mengenai resiliensi pasca PHK dan memberikan persetujuan pada *informed consent*.

#### **D. Cara Pengumpulan Data**

Guna menyaring informasi dari subjek untuk menjelaskan, menguraikan, dan menggambarkan secara mendalam mengenai resiliensi karyawan Perusahaan X yang terkena PHK pada tahun 2023, diperlukan sebuah cara yang dikenal dengan metode pengumpulan data. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data diperoleh melalui studi literatur dan data empiris. Pada studi literatur, peneliti menggunakan metode telaah buku, karya tulis, karya ilmiah, dan dokumen yang berkaitan dengan tema penelitian ini, yaitu resiliensi karyawan Perusahaan X yang terkena PHK. Selanjutnya data yang didapatkan akan dijadikan sebagai acuan atau landasan dalam menentukan instrumen utama untuk praktik penelitian. Dalam pengumpulan data empiris, peneliti menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

##### **1. Teknik observasi**

Teknik observasi merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti secara langsung guna memeriksa data dengan melakukan pengamatan ekstensif terhadap sumber data primer atau Subjek pada sebuah penelitian (Creswell, 2011). Pada penelitian ini, jenis observasi yang digunakan adalah *non participant observer* dimana Subjek tidak mengetahui bahwa dirinya sedang diamati oleh peneliti ketika wawancara berlangsung (Margono, 2005). Kegiatan observasi dilakukan dengan Subjek ketika wawancara berlangsung.

Observasi pada penelitian ini menggunakan teknik *anecdotal record* yaitu peneliti mencatat pada kertas kosong mengenai perilaku unik Subjek yang ditunjukkan ketika wawancara dan relevan dengan tema penelitian (Herdiansyah, 2015:61). Teknik ini diharapkan dapat membantu mengumpulkan data yang mendukung hasil wawancara pada karyawan Perusahaan X yang terkena PHK.

## 2. Teknik Wawancara

Teknik wawancara merupakan jenis interaksi yang terjadi karena pertukaran peraturan, tanggung jawab, kepercayaan, motif, serta informasi. Wawancara kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dan Subjek dilakukan secara dua arah untuk mendapatkan informasi yang diperlukan oleh peneliti (Stewart & Cash, 2009). Langkah awal sebelum memberikan pertanyaan kepada Subjek, peneliti melakukan validasi alat ukur dengan cara uji coba panduan wawancara untuk menguji pemahaman bahasa yang digunakan ketika wawancara. Dalam hal ini peneliti menggunakan tiga sumber untuk melakukan uji coba pertanyaan. Validasi *expert judgement* yaitu pedoman wawancara diujikan kepada kedua dosen pembimbing, validasi pada dua orang tertentu dengan karakteristik yang sama, dan validasi dengan tiga peneliti sejawat.

Langkah selanjutnya mengenai metode wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur guna mengetahui identitas Subjek dan wawancara semi terstruktur dengan pendekatan wawancara mendalam (*in depth interview*) untuk menggali pengalaman Subjek terkait tema yang telah ditentukan. Teknik wawancara ini merupakan salah satu yang menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan dalam alur pembicaraan namun bersifat fleksibel (Herdiansyah, 2015:61). Pada pendekatan ini, peneliti memulai percakapan dengan menanyakan fenomena yang ingin digali dalam penelitian lalu pertanyaan dikembangkan sesuai dengan kondisi untuk mendapatkan data yang lebih spesifik dan mendalam sampai saturasi data tercapai (Ibrahim, 2018).

Dalam menggunakan teknik ini, peneliti akan memulai pertanyaan dengan menanyakan bagaimana perasaan Subjek ketika mengetahui informasi mengenai PHK dari sosialisasi yang disampaikan oleh perusahaan, kalimat pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dikembangkan sesuai kebutuhan. Guna menjaga pembahasan tetap pada jalurnya, maka wawancara menggunakan *central* wawancara dalam bentuk topik-topik pembicaraan yang mengacu pada poin-poin yang telah ditentukan berdasarkan pada tujuan penelitian. Teknik wawancara yang digunakan diharapkan dapat memahami situasi dan kondisi Subjek sehingga dapat menggambarkan secara jelas resiliensi wawancara pada karyawan Perusahaan X yang terkena PHK. Berikut pedoman wawancara yang digunakan dalam proses pengumpulan data melalui wawancara:

**Tabel 3.1 Pedoman Wawancara**

No.	Pendekatan	Variabel	Aspek	Informasi yang ingin diungkap
1	Wawancara terstruktur	Identitas	Latar Belakang	- Nama/Inisial - Asal - Jenis Kelamin - Usia - Status - Keadaan keluarga

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendidikan</li> <li>- Ekonomi</li> </ul>
2	Wawancara semi terstruktur	Resiliensi	Regulasi emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana subjek mengatur dan memusatkan perhatian</li> <li>- Bagaimana subjek memecahkan masalah</li> <li>- Mengekspresikan emosi yang tepat</li> </ul>
			Pengendalian impuls	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana subjek mengendalikan emosi yang muncul (perilaku agresif, mudah marah, dll)</li> </ul>
			Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana pandangan &amp; harapan ke depannya atas kejadian yang dialami</li> </ul>
			<i>Causal Analysis</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu menganalisis masalah untuk menemukan sebab &amp; akibat dari kejadian yang dialami</li> <li>- Tidak menyalahkan orang lain</li> <li>- Intropeksi diri</li> </ul>
			Empati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasakan perasaan orang lain secara emosional</li> </ul>
			Efikasi diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keyakinan dapat memecahkan masalah</li> <li>- Keyakinan dapat melewati masa sulit</li> </ul>
			<i>Reaching out</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menerima musibah ataupun tekanan yang terjadi dan menjadikannya sebagai sebuah tantangan</li> </ul>

### 3. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara melihat dan menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek maupun oleh orang lain (Sugiyono, 2008). Data dari teknik dokumentasi diperoleh dari benda-benda tertulis, seperti buku, majalah, peraturan, dokumen, notulensi, rapat, catatan harian, dan sebagainya. Teknik dokumentasi dapat diperoleh pula melalui catatan, buku, transkrip, surat kabar, prasasti, majalah, hingga foto-foto kegiatan (Arikunto, 2011). Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi untuk mengetahui tentang pemutusan hubungan

kerja yang dilakukan oleh Perusahaan X. Dokumentasi diperoleh melalui power point sosialisasi yang digunakan oleh perusahaan untuk menjelaskan terkait kebijakan baru yang ditetapkan dan penjelasan langsung oleh pihak terkait dari perusahaan.

#### **E. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi Data**

Pada penelitian ini, teknik analisis dan interpretasi data dilakukan melalui proses identifikasi dan penyusunan data secara sistematis yang dikumpulkan melalui hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga lebih bermakna dan mendalam ketika dianalisis dan ditafsirkan. Teknik analisis data melibatkan pengorganisasian ke dalam kategori, mendeskripsikannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memutuskan mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, menghubungkan isi data dengan teori-teori yang digunakan untuk mendapatkan jawaban dari analisis, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2008).

Data dianalisis menggunakan pendekatan *Descriptive Phenomenological Analysis (DPA)*. Alur dari pendekatan ini dijelaskan oleh Kahija (2017), yaitu:

1. Peneliti mengembangkan sikap fenomenologis dengan menjalankan *epoche*. Dalam hal ini peneliti harus berhenti mengasumsikan informasi dari Subjek dengan menggunakan teori, asumsi, praduga dan penelitian lainnya. Peneliti harus menerima informasi pengalaman Subjek dengan terbuka dan netral.
2. Peneliti membaca transkrip untuk menciptakan cita rasa keseluruhan transkrip. Peneliti membaca catatan miliknya yang merupakan hasil pengamatan peneliti berupa data langsung dari pengalaman Subjek. Peneliti harus membaca berulang kali untuk mengenal dan memahami transkrip tersebut untuk membantu merasakan pengalaman secara menyeluruh.
3. Peneliti membuat unit-unit makna. Pada tahap ini peneliti melanjutkan untuk membaca kembali transkrip sekaligus memaknainya. Lalu peneliti memberikan makna pada setiap unitnya.
4. Peneliti mentransformasikan unit-unit makna menjadi deskripsi yang sensitif secara psikologis pada masing-masing Subjek.
5. Peneliti membuat sintesis (penyatuan) pada seluruh deskripsi. Sebelum masuk ke inti dari pengalaman, tahap ini dilakukan variasi imajinatif untuk mengerucutkan dan menyaring kembali deskripsi psikologis. Peneliti melihat hubungan antar deskripsi psikologis yang sudah ada. Adanya keterhubungan tema tersebut memunculkan tema-tema esensial dalam pengalaman Subjek yang menjadi esensi atau inti dari pengalaman Subjek.

#### **F. Keabsahan Data**

Desain penelitian fenomenologi sangat menjunjung kualitas penelitian sehingga data yang diperoleh harus dipastikan apakah sudah menggambarkan dan menjelaskan secara akurat serta

mendesripsikan secara struktural mengenai topik yang dikaji (Polkinghorne, 1989). Terdapat empat kriteria yang digunakan sebagai acuan untuk mengetahui keabsahan data dalam penelitian, hal ini diungkaplan oleh Lexy (2006), yaitu:

1. *Credibility* (keterpercayaan)

*Credibility* dilakukan dengan 1) mencatat cermat temuan ketika wawancara; 2) menata hasil temuan dengan lengkap dan teratur; 3) member check, yaitu meminta Subjek membaca kembali hasil temuan yang dicatat dan ditandatangani serta mengevaluasi atas deskripsi yang telah dibuat kepada pembimbing; 4) triangulasi data, yaitu membandingkan data yang dikumpulkan dari berbagai sumber yaitu observasi dan dokumentasi; 5) kecukupan referensi, yaitu digunakan untuk alat evaluasi dalam penyusunan hasil penelitian (Irianto & Subandi, 2015).

2. Uji *Transferability* (Keteralihan)

Teknik ini digunakan untuk menguji validitas eksternal yaitu kesamaan informasi antara penulis dan pembaca. Untuk mendukung kriteria validitas data ini, peneliti menulis data secara deskriptif tanpa mengurangi hasil data, rinci, dan sistematis.

3. *Dependability* (kebergantungan)

Dalam penelitian kualitatif *Dependability* memiliki konseptualisasi yang sama dengan reliabilitas pada penelitian kuantitatif (Moleong, 2007). Kriteria *Dependability* pada penelitian kualitatif dimaknai sebagai faktor yang memiliki hubungan satu sama lain yang harus disimpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2008). Dalam pelaksanaannya harus melakukan audit baik dari peneliti maupun oleh pembimbing. Sehingga peneliti akan melakukan audit melalui konsultasi dengan pembimbing guna mengaudit secara keseluruhan untuk mengurangi adanya kesalahan penulisan dalam penelitian.

4. Uji *Confirmability* (kepastian data)

*Confirmability* merupakan proses tolak ukur pengecekan, yakni proses yang diseleksi oleh peneliti dalam melakukan konfirmasi hasil yang telah ditemukan. Pada penelitian kualitatif, *Confirmability* merupakan konsep transparansi dimana wujud kesiapan peneliti untuk menjelaskan kepada publik bagaimana proses dan kebijakan yang ada pada penelitian ini agar dapat dipahami dengan baik (Afiyanti, 2008). Sehingga peneliti akan menuliskan hasil data selengkap mungkin dengan meningkatkan ketekunan dan ketelitian dalam menulis.

## **G. Etika Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini merupakan suatu hal yang menyangkut kehidupan pribadi seorang Subjek. Sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan adanya etika penelitian. Sebagai peneliti fenomenologi, terdapat empat poin penting yang menjadi perhatian untuk dilakukan oleh peneliti, yaitu:

1. Menyediakan lembar informasi (*information sheet*) yang berisi informasi mengenai penelitian kepada Subjek.
2. Menyediakan lembar persetujuan (*informed consent*) yang harus dibaca Subjek sebelum wawancara.
3. Komitmen peneliti untuk menjaga rahasia dengan menyamarkan identitas Subjek.
4. Refleksi peneliti tentang dampak atau konsekuensi yang merugikan penelitian baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Subjek

#### 1. Proses Penemuan Subjek

Sebelum memaparkan lebih lanjut mengenai hasil penelitian ini, peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu mengenai proses penemuan subjek hingga penelitian berlangsung. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh peneliti melalui studi pendahuluan dengan pihak terkait dari di Perusahaan X Jawa Tengah, dijelaskan bahwa terdapat lebih dari 80 karyawan PHK dari Perusahaan X Jawa Tengah yang bekerja di area Kota Semarang dan sekitarnya. Selanjutnya peneliti mengambil empat karyawan yang dahulu bertugas di area Jawa Tengah. Keempat karyawan tersebut juga sudah memenuhi kriteria yang sesuai dengan penelitian ini. Subjek berasal dari Kota Semarang, Kabupaten Kendal dan Kota Magelang.

Setelah mendapatkan kontak dari keempat calon subjek, peneliti menghubungi masing-masing subjek dan menjelaskan maksud dari permohonan dan penelitian yang akan dilakukan. Selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan pada masing-masing subjek dan meminta ketersediaan subjek untuk diwawancara ke depannya. Setelah keempat subjek menyetujui, peneliti membuat pedoman wawancara dan observasi yang akan digunakan untuk proses penelitian berdasarkan tema yang dikaji pada penelitian ini. Pengambilan data dilakukan pada bulan November tahun 2023. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dan kuisisioner untuk mengetahui identitas subjek. Kedua teknik tersebut digunakan sebagai sumber data utama. Selanjutnya, peneliti juga melakukan observasi menggunakan teknik *anecdotal record*.

Setelah wawancara pertama dilakukan dan peneliti melakukan konsultasi dengan pembimbing, selanjutnya peneliti melakukan wawancara kedua kalinya dengan subjek II (D) dan subjek IV (M) dikarenakan terdapat beberapa pertanyaan yang belum terjawab. Wawancara kedua ini dilakukan secara online melalui *whatsapp* telepon sesuai dengan kesepakatan subjek dan peneliti. Selanjutnya jadwal pertemuan subjek untuk penelitian disajikan pada tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1 Jadwal Pertemuan Subjek**

No	Inisial	Tanggal	Waktu	Tempat	Keperluan
1.	L	12 November 2023	18:54	Tempat tinggal subjek (Kabupaten Kendal)	Wawancara 1
2.	L	4 Desember 2023	18:19	Tempat tinggal subjek (Kabupaten Kendal)	Wawancara 2

3.	D	20 November 2023	11:40	Tempat tinggal subjek (Kota Semarang)	Wawancara 1
4.	D	26 November 2023	19:18	Whatsapp	Wawancara 2
5.	D	8 Desember 2023	14:12	Whatsapp	Wawancara 3
6.	N	21 November 2023	13:08	Tempat tinggal peneliti (Kabupaten Kendal)	Wawancara 1
7.	N	6 Desember 2023	13:57	Whatsapp	Wawancara 2
8.	M	22 November 2023	11:36	Domisili subjek (Kota Magelang)	Wawancara 1
9.	M	28 November 2023	18:21	Whatsapp	Wawancara 2
10.	M	8 Desember 2023	17:18	Whatsapp	Wawancara 3

## 2. Deskripsi Subjek

### a) Subjek I (L)

Berdasarkan data informasi subjek yang telah diisi melalui kuisioner, subjek berinisial L berusia 52 Tahun dan berjenis kelamin perempuan. Subjek tinggal di Kabupaten Kendal dan beragama Islam serta berasal dari suku Jawa. Subjek merupakan *single parent* sejak enam tahun lalu dan memiliki dua orang anak, anak pertama sudah berkeluarga dan anak kedua masih berkuliah. Saat ini subjek tinggal bersama anak keduanya yang masih menempuh pendidikan S1 di salah satu perguruan tinggi di Kota Semarang. Pendidikan terakhir subjek berada pada tingkat SMEA. Subjek telah bekerja selama 20 tahun dan 15 tahun mengabdikan pada Perusahaan X sebagai *sales representative* di area Kota Semarang, Kabupaten Semarang, Kota Salatiga, Kota Ambarawa, dan Kabupaten Kendal. Subjek merupakan satu-satunya orang yang bekerja di keluarganya, sehingga setelah PHK keluarga subjek sudah tidak memiliki sumber pendapatan lagi. Setelah di PHK, total pendapatan keluarga subjek perbulannya sebesar 0-Rp.500.000 rupiah. Subjek menyatakan terkait pengeluaran keluarganya kurang lebih sekitar Rp. 500.000 perbulan. Jumlah anggota keluarga yang ditanggung oleh subjek sebanyak tiga orang. Kesibukan subjek saat ini sedang merintis usaha kecil-kecilan dan mengurus cucunya.

### b) Subjek II (D)

Berdasarkan data informasi subjek yang telah diisi, subjek berinisial D berusia 49 Tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Subjek tinggal di Kota Semarang dan beragama Islam serta berasal dari suku Jawa. Subjek memiliki dua orang anak, anak pertama baru saja menyelesaikan studinya dari salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Semarang yang saat ini telah bekerja serabutan dan anak kedua masih menempuh pendidikan pada tingkat sekolah menengah atas. Pendidikan terakhir subjek berada pada tingkat SLTA. Subjek telah bekerja di

perusahaan ini selama 25 tahun sebagai *sales representative* di area Kota Semarang dan Kabupaten Demak. Sebelum di PHK, keluarga subjek memiliki dua sumber pendapatan yakni dari subjek sendiri sebagai kepala keluarga, dan dari Istri subjek yang membuka usaha toko kelontong. Setelah di PHK, total pendapatan keluarga subjek perbulannya sebesar 0-Rp. 500.000 rupiah. Subjek menyatakan terkait pengeluaran keluarganya yakni sekitar Rp. 1.000.000 hingga 1.500.000 perbulan. Jumlah anggota keluarga yang menjadi tanggungan subjek sebanyak empat orang. Kesibukan subjek saat ini membantu istrinya berjualan di toko kelontong dan aktif dalam organisasi di tempat tinggalnya.

**c) Subjek III (N)**

Berdasarkan data informasi subjek yang telah diisi melalui kuisioner, subjek berinisial N berusia 33 Tahun dan berjenis kelamin perempuan. Subjek tinggal di Kota Semarang dan beragama Islam serta berasal dari suku Jawa. Saat ini subjek sudah menikah namun belum memiliki anak. Subjek tinggal bersama orang tuanya di Kota Semarang. Pendidikan terakhir subjek berada pada tingkat S1. Subjek telah bekerja selama 10 tahun di Perusahaan X sebagai admin sales di area Jawa Tengah hingga Kalimantan. Saat ini sumber pendapatan subjek hanya berasal dari suaminya. Setelah di PHK, total pendapatan keluarga subjek perbulannya sebesar >Rp. 2.000.000 rupiah. Subjek menyatakan terkait pengeluaran keluarganya yakni sekitar Rp. 1.000.000 hingga 1.500.000 perbulan. Subjek mengungkapkan tidak memiliki tanggungan keluarga. Kegiatan subjek saat ini mengurus rumah tangga sambil menunggu panggilan interview dari perusahaan yang di *apply*.

**d) Subjek IV (M)**

Berdasarkan data informasi subjek yang telah diisi melalui kuisioner, subjek berinisial M berusia 40 Tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Subjek tinggal di Kota Magelang sejak 2011 dan beragama Islam serta berasal dari suku Jawa. Saat ini subjek sudah menikah dan memiliki tiga orang anak yang sedang menempuh pendidikan di pondok pesantren. Pendidikan terakhir subjek berada pada tingkat D3. Subjek telah bekerja selama 16 tahun di Perusahaan X sebagai *sales representative* di area Jawa Tengah. Saat ini sumber pendapatan subjek hanya berasal dari usaha yang merupakan hobinya yakni di bidang akustik musik. Setelah di PHK, total pendapatan keluarga subjek perbulannya sebesar >Rp. 2.000.000 rupiah. Subjek menyatakan terkait pengeluaran keluarganya yakni sekitar Rp. 1.000.000 hingga 1.500.000 perbulan. Jumlah anggota keluarga yang menjadi tanggungan subjek sebanyak empat orang. Kegiatan subjek saat ini adalah bekerja di usahanya sendiri.

**Tabel 4.2 Karakteristik Subjek**

Karakteristik	Subjek I (L)	Subjek II (D)	Subjek III (N)	Subjek IV (M)
<b>Usia</b>	52 Tahun	49 Tahun	33 Tahun	40 Tahun
<b>Jenis kelamin</b>	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
<b>Pendidikan</b>	SMEA	SLTA	S1	D3
<b>Agama</b>	Islam	Islam	Islam	islam
<b>Suku</b>	jawa	jawa	jawa	Jawa
<b>Asal</b>	Kabupaten Kendal	Kota Semarang	Kota Semarang	Kota Magelang
<b>Jumlah keluarga yang bekerja</b>	-	1	1	1
<b>Jumlah tanggungan</b>	3	4	-	4
<b>Jumlah anak</b>	2	2	-	3
<b>Jumlah anak yang masih bersekolah</b>	1	1	-	3
<b>Pendapatan keluarga per-bulan</b>	0-Rp.500.000	0-Rp.500.000	>Rp.2.000.000	>Rp.2.000.000
<b>Pengeluaran keluarga per-bulan</b>	Rp.500.000	Rp. 1.000.000-1.500.000	Rp. 1.000.000-1.500.000	Rp. 1.000.000-1.500.000
<b>Aktivitas sehari-hari</b>	Memasak dagangan, mengurus cucu, mengerjakan pekerjaan rumah	Membantu Istri berjualan di toko kelontong, aktif dalam organisasi RT	Mengurus rumah tangga	Bekerja di usahanya sendiri
<b>Masa kerja</b>	15 Tahun	25 Tahun	10 Tahun	16 Tahun
<b>Pegawai tetap</b>	✓	✓	✓	✓

Wawancara dengan keempat subjek penelitian dilakukan di masing-masing tempat yang telah disepakati. Lokasi wawancara dengan subjek pertama dilakukan di tempat tinggal subjek yaitu di Kabupaten Kendal. Wawancara dengan subjek kedua dilakukan di kios sembako subjek di daerah Kota Semarang. Wawancara dengan subjek ketiga dilakukan dirumah peneliti atas permintaan subjek sendiri yakni di Kabupaten Kendal. Wawancara dengan subjek keempat dilakukan di Kota Magelang. Peneliti juga melakukan wawancara lanjutan kepada empat subjek wawancara lanjutan dilakukan untuk menggali informasi yang belum terjawab pada masing-masing subjek. Wawancara lanjutan ini dilakukan secara online dan offline tergantung kesepakatan antara subjek dengan peneliti. Subjek I melakukan wawancara lanjutan di kediaman subjek, yakni di Kabupaten Kendal. Sedangkan ketiga subjek lainnya yakni Subjek II, III, dan IV melakukan wawancara lanjutan melalui *whatsapp* telepon dan *chat*.

## **B. Hasil Temuan dan Analisis Data**

### **1. Deskripsi Hasil Temuan**

Deskripsi hasil temuan ini akan memaparkan hasil yang berkaitan dengan fokus penelitian yang telah disusun sebelumnya. Deskripsi hasil temuan ini didapatkan dari proses wawancara dengan subjek. Data hasil wawancara kemudian akan dibuat transkrip dan horizontalisasi untuk mempermudah saat ditinjau kembali oleh peneliti. Guna memastikan kembali kebenaran data, peneliti juga membuat paparan deskripsi dari data mentah hasil temuan penelitian. Data mentah tersebut kemudian disusun dan ditulis oleh peneliti menjadi beberapa bagian yang ditandai dengan kode-kode agar lebih mudah dipahami. Kode-kode tersebut disesuaikan dengan sumber dan pengelompokan data ketika pengodean. Contoh dari kode tersebut (W1.S1.6) yang artinya W1 adalah wawancara pertama, yang dilakukan kepada S1 yaitu subjek pertama, yang dapat dilihat pada baris ke 6 di tabel transkrip wawancara. Contoh kode (W2.S4.65) yang artinya W2 adalah wawancara kedua, S4 yaitu dilakukan kepada subjek keempat, dan 65 yaitu berada di transkrip wawancara baris keenam puluh lima.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan hasil data dari proses wawancara dan observasi terhadap masing-masing subjek pada penelitian ini. Data-data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan membaca dan memahami makna secara keseluruhan. Berdasarkan proses wawancara yang dilakukan terhadap keempat subjek, yakni L, D, N, dan M, peneliti berupaya menemukan gambaran resiliensi yang dimiliki keempat subjek tersebut. Dalam hal ini peneliti berusaha memaparkan sesuai dengan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2003) sehingga dapat diketahui bagaimana gambaran resiliensi pada masing-masing subjek. Aspek-aspek tersebut, terdiri dari: 1) regulasi emosi; 2) pengendalian impuls; 3) optimisme; 4) *causal analysis*; 5) empati; 6) efikasi diri; 7) *reaching out*. Berikut merupakan deskripsi hasil dari data yang didapatkan oleh peneliti beserta kutipan hasil wawancara dengan subjek.

#### **a) Subjek I (L)**

Subjek pertama berinisial L yang dahulu merupakan karyawan tetap di perusahaan ini, subjek bekerja pada divisi pemasaran. Saat pertamakali bertemu, subjek mengenakan pakaian formal kemeja kotak-kotak yang bersih dan rapi. Sikap awal subjek ketika bertemu dengan peneliti yaitu ramah, sopan, sering tersenyum dan tidak canggung. Selama proses wawancara berlangsung subjek selalu fokus mendengarkan pertanyaan, beberapa kali subjek menghela nafas panjang sebelum menjawab pertanyaan dari peneliti. Subjek juga beberapa kali mengakhiri jawaban dengan tersenyum. Reaksi emosional yang muncul ketika wawancara yaitu suara yang menjadi lebih keras untuk menekankan pada jawaban-jawaban tertentu, beberapa kali subjek berfikir panjang dengan mendung, dan mengubah posisi duduk dengan menegakkan badan.

Proses wawancara diawali dengan cerita subjek mengenai kesehariannya sebelum dan setelah di PHK. Subjek mengungkapkan bahwa kesehariannya berubah setelah di PHK. Ketika masih bekerja, subjek merasa senang karena setiap bulan mendapatkan penghasilan, bertemu dengan teman-teman kerjanya dan memiliki kegiatan rutin yang pasti, yaitu bekerja. Setelah di PHK, subjek mengungkapkan bahwa kehidupannya berubah, saat ini subjek banyak dirumah dan merasa kehidupan sekarang seperti perempuan-perempuan pada umumnya, yang hanya mengerjakan pekerjaan rumah, menonton tv, dan bermain bersama cucunya.

“Ketika masih bekerja itu pertama perasaannya senang karena setiap bulan mendapat penghasilan, ya kan, punya teman, kita punya aktivitas yang pasti, tapi setelah PHK otomatis semuanya berubah. Aktivitasnya berubah sekarang banyak dirumah, kehidupannya berubah. Kehidupan setelah PHK mungkin seperti perempuan-perempuan pada umumnya ya, ee aktivitasnya ya pekerjaan rumah, kalau sudah selesai ya sudah paling lihat tv, bermain sama cucu karena kan sudah punya cucu. Beda dengan pas dulu bekerja. Semuanya berubah” (W2.S1.2)

Subjek sempat merasa kaget dengan keseharian yang dijalani, hal ini dikarenakan sudah 20 Tahun subjek bekerja setiap hari dan PHK dilakukan secara cepat. Setelah di PHK subjek banyak diam dan menyendiri karena memikirkan masa depannya. Hal ini membuat subjek merasa tidak percaya diri menghadapi masa depan karena sudah tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan lagi. Subjek mengungkapkan bahwa perasaan dan emosi yang timbul adalah sedih, galau, perasaan campur aduk, dan belum siap untuk tidak bekerja. Saat ini subjek memutuskan untuk tidak bekerja lagi karena faktor usia yang sudah memasuki akhir masa produktif.

“Sedih Mbak, soalnya saya kan sendiri tidak ada pasangan, jadi ya kalau sekarang sudah tidak bekerja otomatis pemasukan juga kosong. Terus karena kita tidak ada penghasilan yang tetap berarti kita harus me-manage sesuatu apapun, ibaratnya kita apa yaa lebih hati-hati untuk pengeluaran, lebih emm ibaratnya lebih teliti lagi” (W1.S1.20)

“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama kita tidak ada penghasilan, yang kedua kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita harus dirumah dengan ibaratnya tidak ada kegiatan rutin. Perasaan perasaan itu muncul secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa berfikir lama tapi itu harus. Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal udah nawarin juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja. Tapi setelah beberapa bulan kan yasudah mungkin itu yang terbaik buat saya. Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi sudah ndak bisa” (W1.S1.40)

“Bisa Mbak, saya bisa mengkomunikasikan apapun dengan baik dan tenang karena memang sudah dari awal *legowo*, tapi memang awalnya saya banyak menyendiri karena mikir duh sudah tidak ada penghasilan. Tapi yasudah berjalan seperti air mengalir, kayak pikiran misal tidak kerja itu tidak bisa makan ya pemikiran yang salah” (W1.S1.144)

Setelah di PHK dan memutuskan untuk dirumah saja, subjek mengungkapkan bahwa Ia mengalami perubahan pola makan. Setelah di PHK, subjek merasa kebutuhan makannya menjadi berkurang karena sudah tidak beraktivitas, sehingga merasa tidak membutuhkan banyak tenaga. Saat ini subjek hanya makan sesuai dengan keinginannya. Setelah di PHK, makan rutin dan banyak bukan merupakan suatu keharusan baginya. Subjek juga sering menunda makan setelah PHK.

“O itu jelas pasti, yang pertama biasanya kalau kita aktivitas otomatis kan kita melakukan kegiatan dan kita perlu untuk makan, tapi kalau untuk sekarang ini kan kita tidak begitu butuh tenaga jadi ya makan sewajarnya, seadanya, sekebutuhan kita, mau makan ya makan kalau tidak ya tidak. Kalau males ya makannya ditunda-tunda soalnya kan ya itu, sudah bukan suatu keharusan karena tidak butuh banyak tenaga” (W1.S1.2)

Selain perubahan pola makan, subjek juga mengalami perubahan pola tidur. Setelah di PHK subjek merasa istirahat dan tidur bukanlah suatu keharusan seperti dahulu yang setiap hari Ia harus beristirahat cukup untuk bekerja keesokan harinya. Subjek juga mengatakan bahwa setelah PHK Ia memiliki banyak waktu tidur dan sering tidur karena tidak memiliki banyak kegiatan.

“Iya, kalau dulu pas bekerja itu kita kan berfikir besok kita bekerja mangkanya kita tidur lebih awal, kalo sekarang kita banyak waktu. Tidur itu tidak seperti yang apa yaa keharusan gitu. Kalo sekarang bangun pagi masak buat jualan terus jalan jalan bentar habis itu pulang nggak ada kegiatan apa-apa ya kita tidur lagi. Bangun makan habis itu rebahan eh ketiduran. Sekarang itu malah sering tidur” (W1.S1.11)

Setelah di PHK subjek juga mengalami perubahan konsumsi obat-obatan. Subjek mengungkapkan bahwa Ia mengalami penurunan intensitas mengonsumsi obat-obatan. Ketika masih bekerja, subjek sering mengonsumsi obat sakit pinggang karena sering menyetir motor, namun setelah di PHK subjek jarang mengonsumsi obat-obatan karena keluhan sakit pinggangnya sudah jarang kambuh. Setelah di PHK subjek juga rutin melakukan olahraga ringan yaitu berjalan.

“Iya Mbak, kadang saya mengonsumsi obat sakit pinggang. Setelah PHK saya jarang mengonsumsi obat tersebut karena Alhamdulillah sakitnya jarang kumat, tidak seperti ketika bekerja, karena kan pas kerja saya seharian nyetir motor, tidak seperti sekarang saya kan rutin jalan ya istilahnya olahraga ringan, paling ya seminggu sekali gitu kalo makannya sembarangan jadi kolesteroll baru sakit jadi kemungkinan itu penyebabnya” (W1.S1.13)

Subjek adalah satu-satunya orang yang bekerja di keluarganya, sehingga setelah di PHK, keluarga subjek tidak memiliki pemasukan. Sehingga PHK yang dialami menyebabkan kekosongan pendapatan keluarga subjek. Hal ini membuat subjek lebih berhati-hati dan teliti untuk mengatur pengeluaran. Subjek juga mengungkapkan bahwa pengeluarannya setelah PHK tidak sebanyak ketika bekerja, karena ketika bekerja subjek harus membeli BBM dan

sering membeli jajan. Saat ini pengeluaran subjek hanya 10% dibandingkan ketika bekerja. Pengeluaran keluarga subjek menjadi berkurang karena lebih menekankan pada penting atau tidaknya membeli sesuatu.

“Sedih Mbak, soalnya saya kan sendiri tidak ada pasangan, jadi ya kalau sekarang sudah tidak bekerja otomatis pemasukan juga kosong. Terus karena kita tidak ada penghasilan yang tetap berarti kita harus me-manage sesuatu apapun, ibaratnya kita apa ya lebih hati-hati untuk pengeluaran, lebih emm ibaratnya lebih teliti lagi” (W1.S1.20)

“Kalau saya pribadi, sedikit berpengaruh saja sih tapi nggak berdampak besar ya karena memang dulu pas bekerja pengeluaran banyak ya, seperti BBM, makan, ya mungkin jajan, mungkin pas kerja melihat apa langsung beli. Tapi kalau sekarang kan dirumah jadi untuk pengeluaran itu malah hanya 10% saja dibandingkan saat bekerja malah jarang jajan, BBM juga jarang. Bukannya kita emang, tapi emang tidak pengen membeli mungkin memang sudah tidak ada penghasilan, namun pengeluarannya juga tidak seperti ketika bekerja, tidak menekan keinginan juga Mbak, saat ini lebih melihat apakah barang itu penting atau tidak” (W1.S1.90)

“Oo ada Mbak, kan saya lagi bikin rumah tapi uangnya kurang haha nggak banyak tapi saya bingung dan kesusahan cari dimana dan pinjam ke siapa. Kurangnya sedikit banget Mbak. Mau pinjem bank pasti nggak bisa karena udah nggak punya slip gaji, jadi ya tiap hari kepikiran itu sampe tidur pun kerasa lagi mikirin itu. Terus kalo masalah lain nggak ada sih Mbak semoga ya jangan ada” (W1.S1.100)

Setelah PHK subjek mengalami kebingungan dan kesusahan mencari tambahan biaya untuk salah satu kebutuhan *urgent* nya. Hal ini dikarenakan kekosongan pendapatan keluarga subjek.

### **Aspek Regulasi Emosi**

Setelah di PHK, subjek mengalami dampak-dampak pada kehidupannya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Pada aspek regulasi emosi, subjek mampu berfikir positif dan mengatur *mindset* untuk mengelola emosi dan perasaan atas kejadian yang dialami. Menurut subjek, kejadian PHK ini adalah keputusan terbaik bagi dirinya karena berdasarkan usia, sudah seharusnya subjek berhenti karena subjek telah bekerja selama 20 Tahun dan memang sudah waktunya beristirahat. Subjek menganggap, PHK yang dilakukan dikarenakan perusahaan memiliki teknologi yang lebih canggih, sehingga tidak membutuhkan banyak SDM. Subjek mengungkapkan bahwa kejadian ini adalah jalan Tuhan dan memang sudah direncanakan Oleh-Nya sedemikian rupa, yaitu subjek harus beristirahat dan dilanjutkan oleh anaknya. Subjek mengelola emosi dan perasaannya dengan mengurangi rasa khawatir karena merasa sudah cukup dengan apa yang dimiliki.

“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama kita tidak ada penghasilan, yang kedua kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita harus dirumah dengan yang tidak ada, ibaratnya tidak ada kegiatan. Perasaan perasaan itu muncul secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa berfikir lama tapi itu harus. Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal

udah nawarin juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja. Tapi setelah beberapa bulan kan yasudah mungkin itu yang terbaik buat saya. Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi sudah ndak bisa” (W1.S1.49)

“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 dijalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah” (W1.S1.58)

“Emm Sudah tiga bulan Mbak mulai tanggal 1 September kemarin. Sebenarnya setelah tanda tangan persetujuan PHK itu saya dapat beberapa info lowongan pekerjaan, tapi tak pikir-pikir enggak lah, kan usia saya juga sudah istilahnya umur ya Mbak, terus saya mikir udah lah istirahat dirumah aja, kok ngoyo men” (W1.S1.32)

“Awalnya iya karena ada beberapa hal yang tidak bisa diceritakan terkait perusahaan Karena perusahaan ini bagus, sistemnya baik dan sangat berkesan untuk saya selama belasan tahun ini. Tapi sekarang tidak Mbak, ya mikirnya mungkin mereka punya teknologi yang lebih canggih juga jadi sudah tidak butuh banyak SDM” (W1.S1.125)

“Seperti ini, karena anak saya kan dua yang satu sudah bekerja yang satu masih kuliah, dan sudah proses mau tahap akhir Insyaallah memang ini jalannya tuhan, jadi saya harus berhenti mungkin anak saya yang kedua ini setelah lulus bisa langsung bekerja, Insyaallah. Karena mungkin ini sudah direncanakan sama Allah & digariskan seperti ini. Memang kita harus berhenti bekerja, penerus saya yang harus melanjutkan” (W1.S1.66)

“Kalo Ibu sih menanamkan pikiran kalo itu sudah diatur, jadi memang usia Ibu ya memang harus dari sana nya Ibu harus istirahat, karena sudah, sudah apa, sudah waktunya istirahat. Mungkin seperti itu. Awalnya ada pikiran ih wes rak kerjo ik, ih wes di PHK ik, sekarang pun masih kepikiran ih wes rak kerjo ik, ngopo yo bahkan tadi aku sempet nanye ke Mas e paket, Mas ada lowongan ndak? Ternyata tidak ada, perempuan tidak bisa. Sebenarnya kerja di Perusahaan X tu opo yo, menurutku ki proses kerja nya bagus ya, dia itu menanamkan opo jenenge bagus lah pokoke bagus beda dengan perusahaan lain. menanamkan proses kerja jadi umpamanya kayak sales lain, tidak seperti seng Perusahaan X ya, jadi sales harus bisa nge-push, harus bisa ketemu owner, harus bisa emm proses kerja dan ilmunya lebih dari itu. Jadi kayak di Perusahaan X itu kan harus bisa menyelesaikan masalah sendiri, kalau sudah mentok baru ke supervisor. Jadi umpamanya ada masalah tagihan atau pengiriman itu mengcover sendiri, jadi menurutku lebih pintar dari sales lainnya” (W2.S1.39)

“Gini lo, nek Ibu tu gini lho, Ibu tu nggak berhenti di Ibu. Jadi ibu masih ada penerusnya, penerusnya itu siapa? Ya anaknya. Anaknya sekarang kan yo wes memulai, ibarate udah berusaha cepet lulus, nanti kalau dia udah bekerja yaudah berarti dia yang akan mengganti ibarate posisinya Ibu. Ibaratnya dia nanti akan meng-cover semua kebutuhannya Ibu. Insyaallah. Ibu nggak pernah khawatir untuk rejeki, nggak pernah khawatir ibaratnya yasudah. Ibu tu butuhnya apa to? Makan. Yaudah maem e segitu. Untuk hal-hal yang lain sudah cukup lah, apa gitu udah cukup” (W2.S1.57)

Selain menanamkan *mindset* yang baik, cara subjek untuk mengontrol emosi dan perasaan yang muncul yaitu dengan cara mengungkapkan emosi dan perasaan kepada orang lain yaitu anaknya. Menurut subjek, dengan cara tersebut Ia akan menemukan solusi dan saran yang kemudian bisa diterapkan. Terkadang subjek diam dan merenungi yang dipikirkan, ataupun banyak berdoa dan memperbaiki ibadah dengan Allah. Menurut subjek hal ini akan membuat hatinya lebih tenang. Sehingga dalam hal ini dapat dikatakan subjek mampu mengetahui cara mengontrol emosi dan perasaannya.

“Saya sering komunikasi & mencurahkan apapun dengan anak, jadi kan mungkin ada solusi, ada saran yang mungkin bisa kita pakai, atau kita lebih memilih diam dan merenungkan yang kita pikirkan. Terus saya juga ini mbak, banyak berdoa dan memperbaiki ibadah sama Gusti Allah, biasanya hati itu jadi lebih tenang” (W1.S1.52)  
“O bisa kalo itu, biasanya mengungkapkan ke anak sih, karena kita ke anak saling mencurahkan perasaan dan tidak ada rahasia, Kadang tu juga kalo nggak cerita sama dia Saya belum lega Mbak” (W1.S1.104)

“Ya saya yakin aja sama Allah, yasudah semua itu sudah takdir dan memang ini harus dijalani. Kita juga tidak bisa melawan takdir ya memang seharusnya seperti ini selain itu saya juga memperbaiki hubungan sama Allah jadi yakin bisa kuat” (W1.S1.142)

### **Aspek Pengendalian Impuls**

Dampak yang muncul dari PHK yang dialami oleh subjek, tidak menimbulkan dorongan-dorongan tertentu yang mengarah pada hal-hal negatif seperti melampiaskan amarah pada anaknya, menyakiti diri dan orang lain, dan lain sebagainya. Namun subjek mengungkapkan bahwa kebiasaannya ketika bekerja adalah sering membeli jajan, kulineran dan mentraktir teman-temannya. Selain itu sebenarnya subjek juga ingin membeli mobil, rumah dan barang-barang lain menggunakan pesangonnya. Namun hal tersebut dapat dikendalikan oleh subjek karena Ia menyadari bahwa uang pesangonnya tersebut semakin lama akan habis, ditambah saat ini keluarganya tidak memiliki pemasukan dan penghasilan. Dalam hal ini pengendalian impuls ditunjukkan subjek dengan cara lebih mengatur, teliti, dan hati-hati terhadap pengeluaran serta mempertimbangkan keberfungsian suatu barang apabila akan melakukan pembelian. Subjek juga mengendalikan dorongan tersebut dengan cara tidak keluar rumah agar tidak ingin membeli sesuatu. Namun subjek tidak menekan keinginannya, sesekali subjek juga pergi untuk melakukan keinginannya dengan cara yang lebih sederhana dan tidak impulsif.

“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 dijalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah” (W1.S1.57)

“Ada, kayak apa ya, untuk materi ya namanya orang juga pengen punya mobil, punya rumah, kebutuhan-kebutuhan yang duniawi tu sebenarnya ingin tapi, eee selama ini kan itu bukan kebutuhan pokok yang harus terpenuhi melihat manfaatnya juga jadi

yasudah tidak sebegitu ambisi untuk harus punya ini harus punya ini. Kan tidak, dengan kondisi itu emang semua berpengaruh, gitu” (W2.S1.25)

“Ada sih, kan Ibu suka jajan ya jadi dulu tu pas waktu kerja selalu kuliner karena menurut Ibu kebahagiaan Ibu itu yaa makan, bareng temen-temen terus kalo ada rejeki ya traktir temen, tapi sekarang kan tidak seperti itu, hilang semua karena apa Ibu kan tidak pernah keluar dari rumah, keluar kalo perlu aja sih. Dan lagian apa ya, ibarate sudah terbiasa selama tiga bulan dirumah yasudah, menikmati. Nggak yang harus pergi, pengen apa-apa kayakake ndak ada deh, keinginan yang harus di push gitu ndak ada” (W2.S1.30)

“Apanya, berfikir bermanfaat ndak sih, seperti itu. Misalnya beli emas, sebenarnya emas tu bisa buat tabungan, tapi kalau, sebenarnya gini, kalau tidak butuh banget ndaklah, kadang Ibu juga ndak suka banget pake emas-emasan” (W2.S1.36)

“Sedih Mbak, soalnya saya kan sendiri tidak ada pasangan, jadi ya kalau sekarang sudah tidak bekerja otomatis pemasukan juga kosong. Terus karena kita tidak ada penghasilan yang tetap berarti kita harus me-manage sesuatu apapun, ibaratnya kita apa yaa lebih hati-hati untuk pengeluaran, lebih emm ibaratnya lebih teliti lagi” (W1.S1.22)

“Insyaallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir kita seperti apa. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis, yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga” (W2.S1.68)

“Insyaallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir kita seperti apa. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis, yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga” (W2.S1.72)

“Kalau saya pribadi, sedikit berpengaruh saja sih tapi nggak berdampak besar ya karena memang dulu pas bekerja pengeluaran banyak ya, seperti BBM, makan, ya mungkin jajan, mungkin pas kerja melihat apa langsung beli. Tapi kalau sekarang kan dirumah jadi untuk pengeluaran itu malah hanya 10% saja dibandingkan saat bekerja malah jarang jajan, BBM juga jarang. Bukannya kita emang, tapi emang tidak pengen membeli mungkin memang sudah tidak ada penghasilan, namun pengeluarannya juga tidak seperti ketika bekerja, tidak menekan keinginan juga Mbak, saat ini lebih melihat apakah barang itu penting atau tidak” (W1.S1.96)

“Insyaallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir kita seperti apa. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis, yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah

aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga” (W2.S1.72)

### **Aspek Optimisme**

Aspek optimisme ditunjukkan dengan adanya hikmah dari kejadian PHK yang dialami. Subjek mengungkapkan bahwa kejadian PHK ini merupakan suatu momentum bagi dirinya untuk beristirahat dari aktivitas bekerja yang sudah dijalannya selama 20 tahun. Menurut subjek setelah di PHK dan memutuskan untuk dirumah saja, membuat subjek menjadi lebih dekat dengan keluarga dan banyak waktu yang bisa dihabiskan dengan keluarga. Subjek juga merasa bersyukur karena PHK ini dilakukan pada waktu yang tepat, yakni sebelum peristiwa palestina terjadi. Dampak-dampak PHK yang timbul membuat subjek menjadi lebih memperbaiki ibadah dengan Allah untuk meminta ketenangan hati. Lalu, subjek berfikir jika Ia di PHK pada tahun-tahun berikutnya, maka kompensasi dari perusahaan tidak sebagus saat ini mengingat keadaan perusahaan yang berkaitan dengan konflik tersebut. Saat ini subjek tidak bekerja dan merasa penyakitnya jarang kambuh. Selain itu subjek juga menganggap kejadian PHK ini adalah wujud keinginannya beberapa waktu lalu untuk *resign*.

“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 dijalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah” (W1.S1.61)

“Saya sering komunikasi & mencurahkan apapun dengan anak, jadi kan mungkin ada solusi, ada saran yang mungkin bisa kita pakai, atau kita lebih memilih diam dan merenungkan yang kita pikirkan. Terus saya juga ini mbak, banyak berdoa dan memperbaiki ibadah sama Gusti Allah, biasanya hati itu jadi lebih tenang” (W1.S1.55)

“Jadi untung di PHK sekarang karena berkaitan dengan kejadian sekarang, beberapa produk yang pro ini, pro itu kan banyak yang di boikot otomatis ke depannya malah belum tentu PHK dengan kompensasi bagus, lalu mungkin lebih banyak waktu dengan keluarga karena saya pribadi kan sudah punya cucu jadi sekarang bisa lebih dekat karena dulu selama 3 tahun hanya bertemu pagi dan malam, selebihnya saya bekerja. Mungkin saat ini sudah saatnya saya lebih ke keluarga, karena sudah 20 tahun saya mencari nafkah” (W1.S1.116)

“Sudah, sebabnya ya dari perusahaan sendiri karena ingin memperbaharui sistem sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga sudah paham dan menerima. Lalu karena kejadian palestina ini saya berfikir untung saja di PHK kemarin, saya khawatir kalau perusahaan kesulitan ke depannya karena

masalah yang lagi terjadi sekarang yang akhirnya berdampak ke karyawan juga” (W1.S1.112)

“Iya Mbak, kadang saya mengonsumsi obat sakit pinggang. Setelah PHK saya jarang mengonsumsi obat tersebut karena Alhamdulillah sakitnya jarang kumat, tidak seperti ketika bekerja, karena kan pas kerja saya seharian nyetir motor, tidak seperti sekarang saya kan rutin jalan ya istilahnya olahraga ringan, paling ya seminggu sekali gitu kalo makannya sembarangan jadi kolesterol baru sakit jadi kemungkinan itu penyebabnya” (W1.S1.15)

“Ndak sih, maksudnya seperti ini. Maksudnya Ibu kan awalnya memang dulu, memang pengen ee resign, karena supervisor nya Ibu yang terlalu galak. Tapi dengan adanya ini sebenarnya kaget, belum siap mungkin kalo supervisor kan bisa ditahan, tapi kalo ini kan keharusan dari perusahaan, mau tidak mau harus mau karena ini kan keputusan perusahaan, seperti itu. Karena tidak hanya Ibu saja yang mengalami, mungkin sebagian karyawan pernah di PHK” (W2.S1.13)

Selain menemukan hikmah dari kejadian PHK ini, subjek juga memiliki harapan yang baik dari kejadian ini. Subjek berharap agar anak terakhirnya dapat cepat lulus dan bekerja untuk menggantikannya dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Subjek juga berharap agar selalu diberi kesehatan dan memiliki banyak waktu dengan keluarga. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya tidak berfikir macam-macam dan berharap kehidupannya di masa depan tetap berjalan seperti biasanya. Subjek juga berharap dapat menikmati hidup dengan pesangon yang ada.

“Iya sedih, terus kan ini, sebenarnya saya masih mampu bekerja, ya meskipun kadang sudah males cuman kan ada kegiatan rutin yang membuat saya tidak hanya berdiam diri saja dirumah. Sekarang ya malah banyak diemnya jadi kepikiran besok gimana besok gimana, jadi saya ya berharap anak saya yang terakhir cepet lulus dan dapat kerja. Ya ada pesangon tapi namanya uang dipakai kebutuhan lama-lama pasti habis kan” (W1.S1.27)

“Seperti ini, karena anak saya kan dua yang satu sudah bekerja yang satu masih kuliah, dan sudah proses mau tahap akhir Insyaallah memang ini jalannya tuhan, jadi saya harus berhenti mungkin anak saya yang kedua ini setelah lulus bisa langsung bekerja, Insyaallah. Karena mungkin ini sudah direncanakan sama Allah & digariskan seperti ini. Memang kita harus berhenti bekerja, penerus saya yang harus melanjutkan” (W1.S1.70)

“Harapannya ya lebih ke dijalani saja seperti air mengalir. Tidak terlalu berfikir macam-macam dan harapannya ya kehidupan tetap seperti biasanya saja. Anak saya cepet lulus dan cepet kerja, saya tetep diberi kesehatan biar bisa punya banyak waktu sama keluarga” (W1.S1.108)

“Harapannya ya lebih ke dijalani saja seperti air mengalir. Tidak terlalu berfikir macam-macam dan harapannya ya kehidupan tetap seperti biasanya saja. Anak saya cepet lulus dan cepet kerja, saya tetep diberi kesehatan biar bisa punya banyak waktu sama keluarga” (W1.S1.107)

“Gini lo, nek Ibu tu gini lho, Ibu tu nggak berhenti di Ibu. Jadi ibu masih ada penerusnya, penerusnya itu siapa? Ya anaknya. Anaknya sekarang kan yo wes memulai, ibarate udah berusaha cepet lulus, nanti kalau dia udah bekerja yaudah berarti dia yang akan mengganti ibarate posisinya Ibu. Ibaratnya dia nanti akan meng-cover semua kebutuhannya Ibu. Insyaallah. Ibu nggak pernah khawatir untuk rejeki,

nggak pernah khawatir ibaratnya yasudah. Ibu tu butuhnya apa to? Makan. Yaudah maem e segitu. Untuk hal-hal yang lain sudah cukup lah, apa gitu udah cukup” (W2.S1.55)

“Loh Mbak siapa sih yang tidak ingin bekerja punya penghasilan, tapi dengan usia yang sudah 52 memang susah, mencari pekerjaan itu sulit. Jadi yasudah menikmati hidup dirumah dengan pesangon yang ada, seperti itu” (W2.S1.24)

### **Aspek Causal Analysis**

Subjek mengungkapkan bahwa di usianya sekarang sebenarnya Ia masih mampu untuk bekerja hingga masa pensiun tiba, namun subjek menyadari bahwa keputusan PHK yang dilakukan perusahaan tidak bisa ditolak. Subjek mampu memahami sebab dan akibat dari PHK yang dilakukan oleh perusahaan. Menurut subjek PHK yang dilakukan oleh perusahaan disebabkan karena kebijakan baru perusahaan yaitu memperbarui sistem sehingga harus dilakukan pengurangan karyawan untuk memperkecil biaya operasional yang berakibat kehilangan pekerjaan pada para karyawan.

“Sudah, sebabnya ya dari perusahaan sendiri karena ingin memperbaharui sistem sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga sudah paham dan menerima. Lalu karena kejadian palestina ini saya berfikir untung saja Di PHK kemarin, saya khawatir kalau perusahaan kesulitan ke depannya karena masalah yang lagi terjadi sekarang yang akhirnya berdampak ke karyawan juga” (W1.S1.110)

“Awalnya iya karena ada beberapa hal yang tidak bisa diceritakan terkait perusahaan karena perusahaan ini bagus, sistemnya baik dan sangat berkesan untuk saya selama belasan tahun ini. Tapi sekarang tidak Mbak, ya mikirnya mungkin mereka punya teknologi yang lebih canggih juga jadi sudah tidak butuh banyak SDM” (W1.S1.125)

“Ndak sih, maksudnya seperti ini. Maksudnya Ibu kan awalnya memang dulu, memang pengen ee resign, karena supervisor nya Ibu yang terlalu galak. Tapi dengan adanya ini sebenarnya kaget, belum siap mungkin kalo supervisor kan bisa ditahan, tapi kalo ini kan keharusan dari perusahaan, mau tidak mau harus mau karena ini kan keputusan perusahaan, seperti itu. Karena tidak hanya Ibu saja yang mengalami, mungkin sebagian karyawan pernah di PHK” (W2.S1.16)

Setelah di PHK subjek sebenarnya ingin bekerja kembali, namun subjek menyadari bahwa Ia akan sulit bahkan kemungkinan diterima di sebuah perusahaan lain akan kecil karena faktor usianya yang sudah memasuki masa tidak produktif. Subjek mampu memahami kebingungannya terkait masalah yang sedang dialami. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa subjek menyadari sebab dan akibat dari suatu permasalahan dan mampu introspeksi diri.

“Loh Mbak siapa sih yang tidak ingin bekerja punya penghasilan, tapi dengan usia yang sudah 52 memang susah, mencari pekerjaan itu sulit. Jadi yasudah menikmati hidup dirumah dengan pesangon yang ada, seperti itu” (W2.S1.22)

“Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan Allah dan ini yang terbaik untuk saya. Memang kemarin-kemarin stress tapi semua dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. Ibaratnya Legowo itu ada di saya, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan usia

seperti ini belum tentu mau menerima, jadi intinya saya 90% saya tetap yakin & percaya diri menghadapi masa depan. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur” (W1.S1.74)

“Terima ya pasti karena itu memang suatu keharusan dari perusahaan dan tidak bisa menolak. Sebenarnya bukan menjadikan sebagai tantangan hidup, tapi ya lebih karena saya sudah masuk usia tidak produktif dan saya mempunyai generasi penerus jadi ya sudah hanya legowo saja memang waktunya istirahat” (W1.S1.135)

“Oo ada Mbak, kan saya lagi bikin rumah tapi uangnya kurang haha nggak banyak tapi saya bingung dan kesusahan cari dimana dan pinjam ke siapa. Kurangnya sedikit banget Mbak. Mau pinjem bank pasti nggak bisa karena udah nggak punya slip gaji, jadi ya tiap hari kepikiran itu sampe tidur pun kerasa lagi mikirin itu. Terus kalo masalah lain nggak ada sih Mbak semoga ya jangan ada” (W1.S1.99)

Subjek memahami sebab dan akibat dampak dan perasaan yang timbul setelah di PHK. Subjek memahami penyebab pola makan setelah PHK, yaitu dikarenakan subjek merasa tidak membutuhkan tenaga lagi untuk beraktivitas rutin, subjek juga memahami penyebab perubahan pola tidur, yaitu karena subjek sudah tidak memiliki kegiatan yang membuatnya lebih sering tidur. Subjek mampu memahami penyebab perasaan sedih yang muncul, menurut subjek perasaan tersebut dikarenakan sebenarnya subjek masih mampu bekerja namun harus berhenti, lalu disebabkan karena kekosongan pendapatan, tidak adanya kegiatan, cemas akan masa depan dan anaknya yang belum lulus kuliah serta sudah menawarkan S2 kepada anaknya. Subjek sempat kaget dengan keseharian setelah PHK karena pemberitahuan yang cepat dari perusahaan sehingga subjek belum mempersiapkan diri.

“O itu jelas pasti, yang pertama biasanya kalau kita aktivitas otomatis kan kita melakukan kegiatan dan kita perlu untuk makan, tapi kalau untuk sekarang ini kan kita tidak begitu butuh tenaga jadi ya makan sewajarnya, seadanya, sekebutuhan kita, mau makan ya makan kalau tidak ya tidak. Kalau males ya makannya ditunda-tunda soalnya kan ya itu Sudah buka suatu keharusan karena tidak butuh banyak tenaga” (W1.S1.2)

“Iya, kalau dulu pas bekerja itu kita kan berfikir besok kita bekerja mangkanya kita tidur lebih awal, kalo sekarang kita banyak waktu. Tidur itu tidak seperti yang apa yaa keharusan gitu. Kalo sekarang bangun pagi masak buat jualan terus jalan jalan bentar habis itu pulang nggak ada kegiatan apa-apa ya kita tidur lagi. Bangun makan habis itu rebahan eh ketiduran. Sekarang itu malah sering tidur” (W1.S1.7)

“Sedih Mbak, soalnya saya kan sendiri tidak ada pasangan, jadi ya kalau sekarang sudah tidak bekerja otomatis pemasukan juga kosong. Terus karena kita tidak ada penghasilan yang tetap berarti kita harus me-manage sesuatu apapun, ibaratnya kita apa yaa lebih hati-hati untuk pengeluaran, lebih emm ibaratnya lebih teliti lagi” (W1.S1.20)

“Iya sedih, terus kan ini, sebenarnya saya masih mampu bekerja, ya meskipun kadang sudah males cuman kan ada kegiatan rutin yang membuat saya tidak hanya berdiam diri saja dirumah. Sekarang ya malah banyak diemnya jadi kepikiran besok gimana besok gimana, jadi saya ya berharap anak saya yang terakhir cepet lulus dan dapat

kerja. Ya ada pesangon tapi namanya uang dipakai kebutuhan lama-lama pasti habis kan” (W1.S1.24)

“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kitajalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 dijalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah” (W1.S1.56)

“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama kita tidak ada penghasilan, yang kedua kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita harus dirumah dengan ibaratnya tidak ada kegiatan rutin. Perasaan perasaan itu muncul secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa berfikir lama tapi itu harus. Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal udah nawarin juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja. Tapi setelah beberapa bulan kan yasudah mungkin itu yang terbaik buat saya. Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi sudah ndak bisa” (W1.S1.42)

### **Aspek Empati**

Subjek mengungkapkan bahwa anaknya sudah memintanya untuk mengundurkan diri dari perusahaan beberapa waktu lalu sebelum di PHK. Namun baru-baru ini subjek dapat memahami mengapa anaknya meminta hal tersebut. Menurut subjek pekerjaannya kemarin memiliki risiko tinggi karena subjek banyak di jalan raya untuk datang dari satu toko ke toko lain, selain itu *pressure* kerja yang tinggi juga memengaruhi emosional subjek dirumah. Subjek mengatakan bahwa ketika ada masalah dalam pekerjaan, Ia sering terbawa emosi hingga pulang kerumah yang terkadang menyebabkan hubungannya dengan anaknya renggang. Subjek mampu merasakan perasaan takut dan cemas yang dialami anaknya ketika subjek bekerja. Subjek juga mengungkapkan rasa kasihannya terhadap anak terakhirnya karena harus berkuliah sambil berjualan karena kejadian PHK yang dialami subjek. Selanjutnya, ditinjau dari hal lain, subjek mampu merasakan perasaan rekannya yang mengalami kejadian serupa, yaitu di PHK. Subjek mengungkapkan bahwa Ia dapat merasakan kesulitan rekannya dan merasa kasihan dengan rekan-rekan yang baru dan memiliki anak dan anak-anaknya masih sekolah.

“Baik Mbak, keluarga yang pasti, teman juga ada dan memang banyak yang support karena ya memang kompensasinya sesuai bahkan sangat baik, anak saya juga sudah lama meminta untuk berhenti bekerja karena tekanan yang berat, resiko kerja yang tinggi juga” (W1.S1.138)

“Mungkin ada rasa kasihan kepada beberapa rekan, karena ada rekan yang baru saja memiliki anak atau anaknya masih kecil, tapi kan dia masih muda jadi untuk mencari pekerjaan lain ini masih lebih mudah daripada saya, tapi mau gimana lagi ya keputusan PHK ini kan tidak bisa ditolak karena emang program baru dari perusahaan” (W1.S1.127)

“O sudah menurun, sudah tidak sedih lagi karena memang itu sudah menjadi, apa ya ibaratnya itu ketentuan yang harus kita terima. Sekarang saya setiap pagi bikin ricebowl Terus anak saya yang jual di kampus sama online gitu, ya lumayan Mbak sehari sepuluh bungkus tapi rutin kan mesikpun hasilnya sedikit tapi namanya rejeki sedikit banyak tetap disyukuri. Tapi uangnya tidak dipake buat kebutuhan sehari-hari, rencananya biar ditabung saja untuk sangu lebaran hehe. Melas lihat anak jualan karena saya di PHK” (W1.S1.39)

### **Aspek Efikasi Diri**

Aspek efikasi diri pada subjek ditunjukkan dengan pandangan subjek terkait kesejahteraan keluarganya di masa depan meskipun subjek sudah di PHK. Subjek mengungkapkan bahwa Ia tidak pernah khawatir perihal rejeki karena merasa cukup dan hidup apa adanya. Subjek juga yakin terkait pendidikan anaknya di hari esok karena subjek sudah merasa berada di tahap akhir dalam memberi bekal untuk anaknya. Kepercayaan diri ini diungkapkan subjek karena adanya pesangon yang mampu meng-cover hidup subjek dan keluarganya hingga anaknya lulus kuliah dan untuk kehidupannya mendatang. Selain itu subjek juga mengungkapkan bahwa 90% dirinya percaya mampu menghadapi masa depan dengan keadaannya yang sekarang.

“Gini lo, nek Ibu tu gini lho, Ibu tu nggak berhenti di Ibu. Jadi ibu masih ada penerusnya, penerusnya itu siapa? Ya anaknya. Anaknya sekarang kan yo wes memulai, ibarate udah berusaha cepet lulus, nanti kalau dia udah bekerja yaudah berarti dia yang akan mengganti ibarate posisinya Ibu. Ibaratnya dia nanti akan meng-cover semua kebutuhannya Ibu. Inshaallah. Ibu nggak pernah khawatir untuk rejeki, nggak pernah khawatir ibaratnya yasudah. Ibu tu butuhnya apa to? Makan. Yaudah maem e segitu. Untuk hal-hal yang lain sudah cukup lah, apa gitu udah cukup” (W2.S1.57)

“Tidak masalah kan sudah mau selesai, kan gitu. Tidak masalah kan mangkanya kemarin kan sempet ditawarkan pensiun dini tapi Ibu menolak karena berfikirnya anakku belum selesai kuliah. Tapi dengan adanya PHK ini mau ndak mau kan harus. Yasudah dan semua bisa menerima. Dan aku yakin kan karena kurang sebentar kan dengan cara opojal ada pesangon, dapat pesangon yang sesuai. Jadi ya sudah dari itu kan bisa meng-cover semuanya, ya enggak semuanya tapi kan ibarate bisa meng-cover selama apa mau selesai kuliahnya” (W2.S1.60)

“Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan Allah dan ini yang terbaik untuk saya. Memang kemarin-kemarin stress tapi semua dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. Ibaratnya Legowo itu ada di saya, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan diusia seperti ini belum tentu mau menerima, jadi intinya saya 90% saya tetap yakin & percaya diri menghadapi masa depan. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur” (W1.S1.76)

“Insyaallah mampu” (W2.S1.52)

“Tidak masalah kan sudah mau selesai, kan gitu. Tidak masalah kan mangkanya kemarin kan sempet ditawarkan pensiun dini tapi Ibu menolak karena berfikirnya anakku belum selesai kuliah. Tapi dengan adanya PHK ini mau ndak mau kan harus. Yasudah dan semua bisa menerima. Dan aku yakin kan karena kurang sebentar kan dengan cara opojal ada pesangon, dapat pesangon yang sesuai. Jadi ya sudah dari itu kan bisa meng-cover semuanya, ya enggak semuanya tapi kan ibarate bisa meng-cover selama apa mau selesai kuliahnya” (W2.S1.63)

“Insyaallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir kita seperti apa. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis, yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga” (W2.S1.67)

“Ya saya yakin aja sama Allah, yasudah semua itu sudah takdir dan memang ini harus dijalani. Kita juga tidak bisa melawan takdir ya memang seharusnya seperti ini selain itu saya juga memperbaiki hubungan sama Allah jadi yakin bisa kuat” (W1.S1.140)

### ***Aspek Reaching Out***

Subjek mengungkapkan setelah tiga bulan di PHK, saat ini Ia sudah mampu menerima kejadian tersebut, hal ini ditandai dengan menurunnya perasaan sedih subjek atas kejadian ini. Keputusan PHK dari perusahaan ini tidak bisa ditolak, meskipun awalnya subjek merasa stres, namun saat ini subjek sudah menerima karena beberapa pertimbangan dan merasa kejadian ini adalah keputusan terbaik. Subjek mampu menerima kejadian ini juga karena karena faktor usia dan menganggap memang sekarang waktunya subjek beristirahat dari aktivitas yang melelahkan. Saat ini subjek sudah mampu “legowo” atau ikhlas dan pasrah atas PHK yang dialami.

“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 dijalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah” (W1.S1.60)

“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama kita tidak ada penghasilan, yang kedua kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita harus dirumah dengan ibaratnya tidak ada kegiatan rutin. Perasaan perasaan itu muncul secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa berfikir lama tapi itu harus. Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal udah nawarin juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja. Tapi setelah beberapa bulan kan

yasudah mungkin itu yang terbaik buat saya. Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi sudah ndak bisa” (W1.S1.49)

“Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan Allah dan ini yang terbaik untuk saya. Memang kemarin-kemarin stress tapi semua dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. Ibaratnya Legowo itu ada di saya, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan diusia seperti ini belum tentu mau menerima, jadi intinya saya 90% saya tetap yakin & percaya diri menghadapi masa depan. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur” (W1.S1.72)

“Legowo Mbak. Memang saat awalnya kaget aja sih tapi dengan berjalannya waktu semua itu bisa kita terima” (W1.S1.65)

“Terima ya pasti karena itu memang suatu keharusan dari perusahaan dan tidak bisa menolak. Sebenarnya bukan menjadikan sebagai tantangan hidup, tapi ya lebih karena saya sudah masuk usia tidak produktif dan saya mempunyai generasi penerus jadi ya sudah hanya legowo saja memang waktunya istirahat” (W1.S1.133)

“Sudah, sebabnya ya dari perusahaan sendiri karena ingin memperbaharui sistem sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga sudah paham dan menerima. Lalu karena kejadian palestina ini saya berfikir untung saja Di PHK kemarin, saya khawatir kalau perusahaan kesulitan ke depannya karena masalah Yang lagi terjadi sekarang yang akhirnya berdampak ke karyawan juga” (W1.S1.111)

“Bisa Mbak, saya bisa mengkomunikasikan apapun dengan baik dan tenang karena memang sudah dari awal legowo, tapi memang awalnya saya banyak menyendiri karena mikir duh sudah tidak ada penghasilan. Tapi yasudah berjalan seperti air mengalir, kayak pikiran misal tidak kerja itu tidak bisa makan ya pemikiran yang salah” (W1.S1.144)

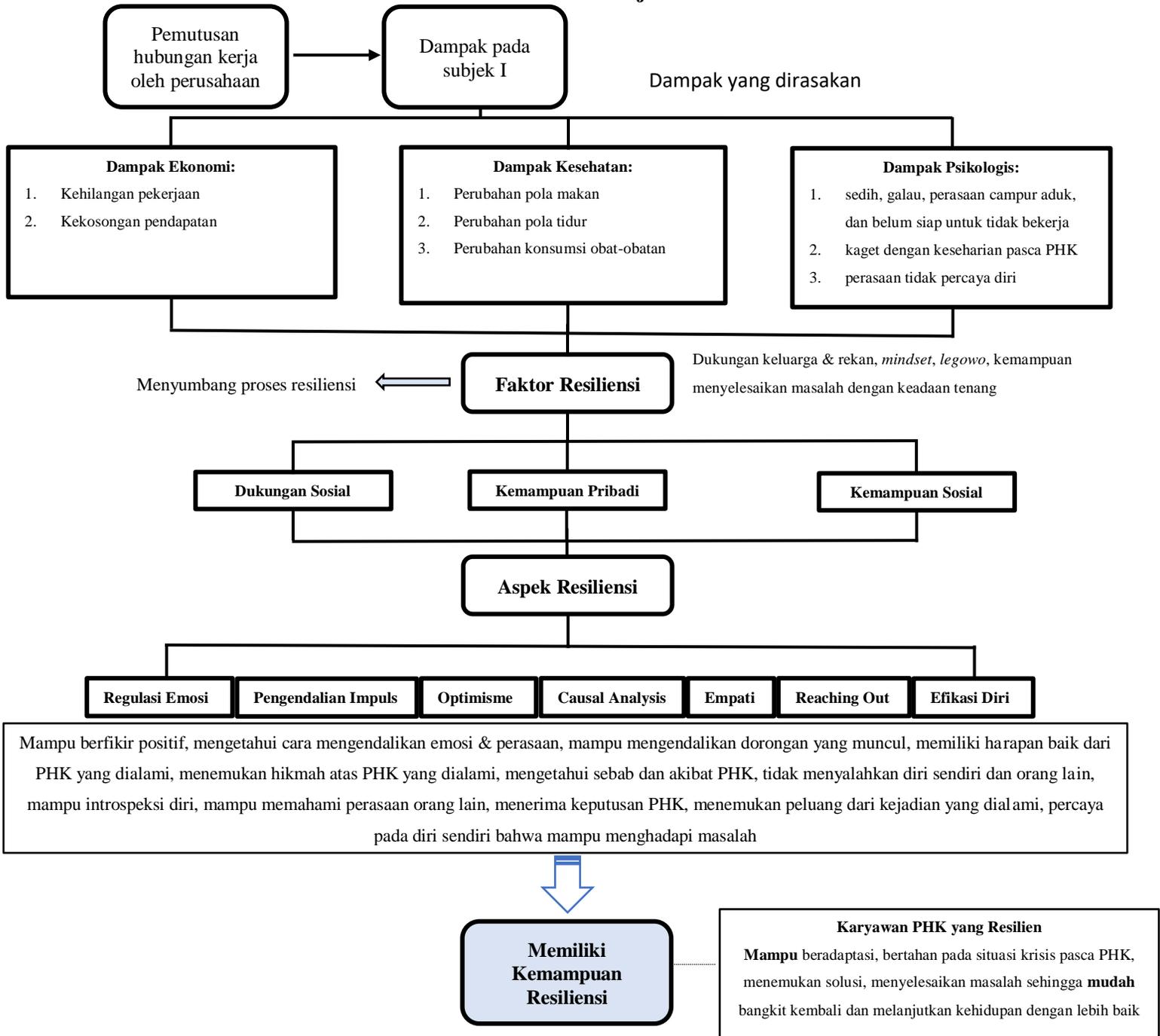
Selain mampu menerima keputusan PHK, subjek juga mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk berwirausaha kecil-kecilan dan mengisi kegiatan dengan aktivitas yang bermanfaat yang dapat menghasilkan pendapatan yaitu membuat *ricebowl* yang dijual anaknya di tempat anaknya berkuliah. Subjek juga mampu memanfaatkan peluang waktu yang ada untuk berkumpul dengan keluarga dan menjaga cucunya.

“O sudah menurun, sudah tidak sedih lagi karena memang itu sudah menjadi, apa ya ibaratnya itu ketentuan yang harus kita terima. Sekarang saya setiap pagi bikin *ricebowl* Terus anak saya yang jual di kampus sama online gitu, ya lumayan Mbak sehari sepuluh bungkus tapi rutin kan mesikpun hasilnya sedikit tapi namanya rejeki sedikit banyak tetap disyukuri. Tapi uangnya tidak dipake buat kebutuhan sehari-hari, rencananya biar ditabung saja untuk sanga lebaran hehe. Melas lihat anak jualan karena saya di PHK” (W1.S1.35)

“Jadi untung di PHK sekarang karena berkaitan dengan kejadian sekarang, beberapa produk yang pro ini, pro itu kan banyak yang di boikot otomatis ke depannya malah belum tentu PHK dengan kompensasi bagus, lalu mungkin lebih banyak waktu dengan keluarga karena saya pribadi kan sudah punya cucu jadi sekarang bisa lebih dekat karena dulu selama 3 tahun hanya bertemu pagi dan malam, selebihnya saya

bekerja. Mungkin saat ini sudah saatnya saya lebih ke keluarga, karena sudah 20 tahun saya mencari nafkah” (W1.S1.118)

**Gambar 4.1 Skema Resiliensi Subjek I**



**b) Subjek II (D)**

Subjek kedua berinisial D yang dahulu merupakan karyawan tetap di perusahaan ini dan bekerja pada divisi pemasaran. Saat pertamakali bertemu, subjek mengenakan pakaian yang rapi, sopan dan memakai topi. Subjek mengenakan kaos dari perusahaan dan celana jeans. Sikap awal subjek ketika bertemu dengan peneliti yaitu ramah, sopan santun, mudah tertawa, namun sedikit canggung. Selama proses wawancara berlangsung, subjek selalu fokus menyimak pertanyaan peneliti, beberapa kali subjek menjawab pertanyaan dengan tertawa, mengubah posisi kaki, menyalangkan kaki, menggerak-gerakkan kaki ketika memikirkan jawaban, subjek juga sempat melepas pasang topi yang dikenakan, selain itu subjek juga beberapa kali menjawab pertanyaan sambil memainkan kunci motor. Selanjutnya, reaksi emosional yang muncul ketika wawancara berlangsung yaitu suara subjek lebih keras dan menekankan jawaban ketika menceritakan tentang kehidupan setelah PHK, beberapa kali berfikir panjang dengan mendengung, menjawab pertanyaan dengan menggebu-gebu. Selain itu subjek juga sempat menjawab pertanyaan dengan singkat seperti tidak ingin membahas hal tertentu.

Proses wawancara diawali dengan cerita subjek mengenai kesehariannya sebelum dan setelah di PHK. Sebelum di PHK subjek bangun pagi dan sarapan untuk bekerja. Lalu subjek bekerja seharian dan pulang di sore hari. Setelah di PHK subjek tetap bangun pagi namun tidak memiliki rutinitas yang pasti, hanya mengantar anak sekolah, membuka toko, belanja untuk kebutuhan toko, dan terkadang mengantar pesanan. Subjek sering berkumpul dan menghadiri undangan-undangan setelah tidak bekerja.

“Siap. ketika masih kerja ya paginya siap-siap untuk bekerja, kan jarang ngantor jadi langsung ke toko-toko. Pagi sarapan dulu dirumah, terus absen selfie di outlet pertama sebelum meeting. terus ya ke toko areaku, display, order. sorene pulang kerumah Mbak terus istirahat besok kerja lagi. Aku aja ndak pernah cuti saking semangat e kerjo haha jadi leren e ya hari minggu nek ndak tanggal merah tok. Paling yo kegiatane nek sempet dateng ke acara kelurahan, ngurusin permohonan warga. Terus nek setelah di phk kegiatannya ya banyak nganggur, bangun ya tetep pagi bantu ibu e buka toko, nganter anak sekolah, terus kadang ya kulakan dagangan Mbak. Siange kadang nganter pesenan nek rak ono gawean yo tidur siang leye leye, temen ngajak ngumpul-ngumpul dimana langsung berangkat. terus sore jam empat jemput anak sekolah, kuwi paling” (W3.S2.2)

Setelah di PHK dan tidak bekerja, subjek menjadi sering makan dibandingkan saat bekerja, sehingga intensitas makan subjek menjadi meningkat. Hal ini terjadi karena subjek merasa tidak ada kegiatan dan dirumah saja membuat subjek sering makan.

“Mengalami ok, tapi nek rak ono yo rak mangan. Yo nek neng omah mangan terus” (W1.S2.2)

“Iya, Yo nek neng omah mangan terus soale kan wes cemepak to Mbak, orak bingung meh mangan opo tur yo ora bayar. Terus nek rak ono gawean meh ngopo meneh nek ra mangan haha” (W2.S2.2)

Setelah di PHK subjek menjadi sering makan karena ketika dirumah sudah disediakan makanan, tidak seperti ketika bekerja yang kebingungan harus makan apa dan membeli makanan diluar. Setelah di PHK dan tidak bekerja, subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya sering tidur dikarenakan tidak memiliki kegiatan dan tanggungan kewajiban rutin.

“Mengalami, sering tidur” (W1.S2.4)

“Iya, habis di PHK kan aku ndak kerja, kegiatan ya ndak ada yo ada tapi ndak rutin, paling yo nek disuruh nganter sembako gitu kan yo sebentar tok, kadang kumpulan RT, nganter anak wedok sekolah, jadi ya karena rak ngopo-ngopo jadi malah akeh turu haha” (W2.S2.8)

“Siap. ketika masih kerja ya paginya siap-siap untuk bekerja, kan jarang ngantor jadi langsung ke toko-toko. Pagi sarapan dulu dirumah, terus absen selfie di outlet pertama sebelum meeting. terus ya ke toko areaku, display, order. sorene pulang kerumah Mbak terus istirahat besok kerja lagi. Aku aja ndak pernah cuti saking semangat e kerjo haha jadi leren e ya hari minggu nek ndak tanggal merah tok. Paling yo kegiatane nek sempet dateng ke acara kelurahan, ngurusin permohonan warga. Terus nek setelah di phk kegiatannya ya banyak nganggur, bangun ya tetep pagi bantu ibu e buka toko, nganter anak sekolah, terus kadang ya kulakan dagangan Mbak. Siange kadang nganter pesenan nek rak ono gawean yo tidur siang leye leye, temen ngajak ngumpul-ngumpul dimana langsung berangkat. terus sore jam empat jemput anak sekolah, kuwi paling” (W3.S2.10)

Konflik internal dirasakan oleh subjek, disebabkan karena Ia merupakan kepala keluarga yang masih memiliki tanggungan seorang anak yang bersekolah. Subjek merasa malu, stres, kebingungan dan sempat tidak percaya diri menghadapi masa depan. Hal ini terjadi karena pengaruh lingkungan budaya subjek yang mengharuskan seroang laki-laki terlebih kepala keluarga untuk selalu bekerja. Konflik internal yang timbul pada subjek menyebabkan Ia tidak percaya diri menghadapi masa depan.

“Stres, mumet, isin. Jelas isin Mbak soale aku kepala keluarga, status Mbak” (W1.S2.7)

“Ya karena melihat lingkungane Mbak, lingkungane kan nek laki-laki kan harus kerja tanggung jawab” (W1.S2.8)

“Ya jelas to, nek neng omah nglangut rak ono penggawean, biasane ono penghasilan saiki rak ono penghasilan, padahal penghasilan seng gede seko aku, toko iki kan samben tok Mbak sakjane” (W1.S2.11)

“Ya jelas Mbak, orak PD. Sekarang masih gitu tp ndak kayak kemaren sih, pelan-pelan ilang sendiri” (W1.S2.14)

“Ada sih, yo koyok rak percaya diri Mbak ngadepi kenyataan sesok ki piye. Tapi aku tetep yakin mesti iso” (W1.S2.24)

Subjek mengungkapkan bahwa keluarganya mengalami penurunan pemasukan karena pemasukan atau pendapatan terbesar keluarga berasal dari gaji subjek ketika bekerja di perusahaan. Setelah di PHK, pemasukan keluarga subjek hanya berasal dari toko sembako

milik istrinya saja. PHK juga mengakibatkan ekonomi keluarga subjek mengalami drop, namun subjek masih bisa mengendalikannya. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya perencanaan keluarga subjek yang terhambat.

“Ya jelas to, nek neng omah nglangut rak ono penggawean, biasane ono penghasilan saiki rak ono penghasilan, padahal penghasilan seng gede seko aku, toko iki kan samben tok Mbak sakjane” (W1.S2.12)

“Jelas yo agak ngedrop sih Mbak, sekarang kan harus merintis usaha ini, kalo kemarin kan ini cuma usaha sampingan. Pendapatan menurun, tapi masih bisa jalan semuanya bisa berjalan ndak ada yang terhambat. Insyallah jalan lah” (W1.S2.21)

“Setelah di PHK saya merasa kurang percaya diri, karena beban, tidak punya status sebagai pekerja. Beban tanggung jawab nya sekarang bisa dirasakan karena tidak ada pemasukan inti nya pandai-pandai mengatur uang. Ibadah dan kegiatan kampung lebih aktif. Sebelum PHK tanggaung jawab terhadap company lbh besar atau loyalitas. Ada sebuah kebanggan karena status bekerja walaupun karyawan. Kegiatan kemasarakatan tidak begitu aktif” (W3.S2.30)

### **Aspek Regulasi Emosi**

Subjek mengungkapkan bahwa Ia belum siap di PHK karena masih sanggup untuk bekerja, sehingga PHK ini membuat subjek merasa stres, malu, kesepian dan kebingungan. Perasaan-perasaan negatif tersebut muncul karena subjek menyadari bahwa Ia adalah kepala keluarga yang wajib untuk bekerja, sehingga ketika tidak bekerja subjek merasa malu dengan keluarga dan lingkungannya. Subjek juga masih memiliki seorang anak yang belum lulus sekolah dan harus melanjutkan pendidikan pada tingkat perguruan tinggi. Hal ini menyebabkan subjek dan istrinya khawatir dan cemas akan kemampuannya dalam menyelesaikan pendidikan anak. Konflik internal yang dialami subjek, disebabkan karena kecemasannya setelah di PHK. Subjek berfikir bahwa setelah di PHK Ia akan diam tidak memiliki rutinitas dan tidak memiliki penghasilan lagi, terlebih sumber penghasilan yang besar dan inti adalah dari pekerjaan subjek. Hal ini menyebabkan subjek tidak percaya diri menghadapi masa depan.

“Stres, mumet, isin. Jelas isin Mbak soale aku kepala keluarga, status Mbak” (W1.S2.7)

“Ya karena melihat lingkungane Mbak, lingkungane kan nek laki-laki kan harus kerja tanggung jawab” (W1.S2.8)

“Ya jelas to, nek neng omah nglangut rak ono penggawean, biasane ono penghasilan saiki rak ono penghasilan, padahal penghasilan seng gede seko aku, toko iki kan samben tok Mbak sakjane” (W1.S2.11)

Perasaan dan emosi negatif yang dirasakan subjek sudah menurun, karena subjek memiliki regulasi emosi yang ditunjukkan dengan kemampuannya dalam mengontrol emosi dan perasaan yang muncul. Ketika merasakan hal-hal tersebut, subjek memilih untuk menyibukkan diri, seperti berbaur dengan lingkungan sosialnya dan bertemu dengan orang lain untuk

mengobrol agar pikirannya menjadi lebih tenang, terkadang subjek juga memilih untuk diam sejenak, jika sudah lega subjek baru mencari solusi atas masalah yang terjadi.

“Insyaallah selama ini masih terkontrol mbak dari segi perasaan, ucapan” (W1.S2.29)

“Ya jelas Mbak, orak PD. Sekarang masih gitu tp ndak kayak kemaren sih, pelan-pelan ilang sendiri” (W1.S2.14)

“Iya, biasane yo diskusi sama siapa aja seng tak temui, tp yo lebih banyak dipendem sendiri” (W1.S2.27)

“Sekarang dah menurun goro-goro berbaur ketemu kono-kene dadi lali, yo saiki wes menyibukkan diri lah” (W2.S2.23)

“Ya karena sering berbaur, sama tetangga kanan kiri akhire perasaan itu hilang sendiri” (W1.S2.16)

“Berpikir halah yowes meh gimana lagi, tak lakoni wae Mbak emang kudu ngene. Aku yo kadang pergi ketemu orang-orang, berbaur ngobrol bertukar pikiran akhire seneng lagi” (W3.S2.21)

“Lho aku ki nek jek mikir biasane meneng sek sui nek wes lego baru ngajak ngomong wong liyo soale nek rak ngono wedine malah lawan bicara ne salah tompo Mbak” (W2.S1.38)

Subjek juga mampu berfikir positif dan memandang kejadian ini dari sisi yang lain. Menurut subjek, setelah di PHK Ia sudah tidak terikat tanggung jawab dengan perusahaan sehingga bisa lebih santai karena menjadi bos di usahanya sendiri. Subjek juga mengubah pola pikirnya dengan meyakinkan diri agar tetap mampu menghadapi masa depan dan menjadikan PHK ini untuk momen berkumpul keluarga dan rekan.

“Iya, yoweslah kan aku yo wes ora kerjo melu wong saiki istilaha yo dadi bos nggo awake dewe Insyaallah malah luwih enak santai. Malah nek meh rono rene gampang istilaha ora terikat” (W2.S2.36)

“Ada sih, yo koyok rak percaya diri Mbak ngadepi kenyataan sesok ki piye. Tapi aku tetep yakin mesti iso” (W1.S2.24)

“Berpikir halah yowes meh gimana lagi, tak lakoni wae Mbak emang kudu ngene. Aku yo kadang pergi ketemu orang-orang, berbaur ngobrol bertukar pikiran akhire seneng lagi” (W3.S2.18)

“Iya, yoweslah kan aku yo wes ora kerjo melu wong saiki istilaha yo dadi bos nggo awake dewe Insyaallah malah luwih enak santai. Malah nek meh rono rene gampang istilaha ora terikat” (W2.S2.36)

“Nek sama temen kerja ya masih tetep komunikasi Mbak, jadi ada info JKP, info loker keadaane koncone pie kui tetep update lah, tapi yo emang rak pernah ketemu kan soale ono seng wes kerjo juga. Terus nek karo tonggo-tonggo kanan kiri, konco sekolah kuwi yo malah sering ketemu sering ngumpul Mbak, mbien kan pas kerjo sibuk dadi rak iso kumpul-kumpul nah iki wayahe haha” (W2.S2.32)

### **Aspek Pengendalian Impuls**

Dampak yang muncul dari PHK yang dialami oleh subjek, tidak menimbulkan dorongan-dorongan tertentu yang mengarah pada hal-hal negatif seperti melampiaskan amarah pada anaknya, menyakiti diri dan orang lain, dan lain sebagainya. Subjek merasa stres dan pusing karena sudah tidak memiliki penghasilan lagi, namun subjek mampu mengontrol hal-hal tersebut. Subjek mengungkapkan jika bertemu dan ngobrol dengan orang lain membuat dirinya menjadi lebih tenang, sehingga subjek menghindari dirinya agar tidak sendirian dan kesepian.

“Berfikir malah yowes meh gimana lagi, tak lakoni wae Mbak emang kudu ngene. Aku yo kadang pergi ketemu orang-orang, berbaur ngobrol bertukar pikiran akhire seneng lagi” (W3.S2.19)

“Ooh ndak lah, diem tak tinggal pergi Mbak” (W3.S2.20)

### **Aspek Optimisme**

Aspek optimisme ditunjukkan dengan adanya hikmah dari kejadian PHK yang dialami. Menurut subjek, setelah di PHK Ia menjadi lebih rendah hati dan banyak beribadah, hal ini disebabkan karena dulu ketika bekerja, subjek memiliki pekerjaan, sehingga subjek merasa angkuh. Namun sekarang subjek sudah tidak bersikap seperti itu lagi dan mau berbaur dengan orang lain. Subjek juga mengungkapkan bahwa setelah di PHK, Ia memiliki banyak waktu untuk berkumpul dengan keluarga dan rekan, karena ketika bekerja dulu subjek sangat sibuk, sehingga Ia jarang bisa ikut berkumpul dan menghadiri undangan. Saat ini subjek juga aktif mengikuti kegiatan masyarakat di tempat tinggalnya.

“Malah lebih sering interaksi Mbak, malah bertambah karena kan sekarang lebih luang jadi bisa sering ikut kumpul-kumpul RT, aku malah tekan ndi ndi ok. Ya kadang kan kayak ada pertemuan pasti ikut, dulu kan diundang gak pernah bisa ikut soale kerja” (W1.S2.19)

“Ya ada, hikmahe yo nek mbiyen ki corone wong kerjo ki ndue status rodok kemaki yo Mbak. Setelah rak kerjo awake dewe dadi kudu pie yoo, mbek wong ki ojo kemaki, yo akhire saiki lebih cedak karo wong, wes ora sombong meneh, lebih banyak waktu berkumpul sama keluarga, rt, konco-koncane, kui Mbak” (W1.S2.32)

“Nek sama temen kerja ya masih tetep komunikasi Mbak, jadi ada info JKP, info loker keadaane koncane pie kui tetep update lah, tapi yo emang rak pernah ketemu kan soale ono seng wes kerjo juga. Terus nek karo tonggo-tonggo kanan kiri, konco sekolah kuwi yo malah sering ketemu sering ngumpul Mbak, mbien kan pas kerjo sibuk dadi rak iso kumpul-kumpul nah iki wayahe haha” (W2.S2.31)

“Setelah di PHK saya merasa kurang percaya diri, karena beban, tidak punya status sebagai pekerja. Beban tanggung jawab nya sekarang bisa dirasakan karena tidak ada pemasukan inti nya pandai-pandai mengatur uang. Ibadah dan kegiatan kampung lebih aktif. Sebelum PHK tanggaung jawab terhadap company lbh besar atau loyalitas. Ada sebuah kebanggaan karena status bekerja walaupun karyawan. Kegiatan kemasarakatan tidak begitu aktif” (W3.S2.30)

Subjek mampu memiliki harapan baik atas kejadian PHK ini. Subjek berharap bisa menyelesaikan pendidikan anak keduanya hingga ke jenjang perguruan tinggi. Untuk melanjutkan kehidupan agar lebih maju, subjek juga berharap usahanya bisa berkembang dengan cara ikhtiar membuka cabang toko dirumahnya, sehingga keluarga subjek kembali memiliki dua sumber penghasilan dengan harapan keluarganya tetap sejahtera meskipun sudah kehilangan penghasilan dari perusahaan.

“Iya, PD aja soale kan kalo dilihat tanggungan anak sekolah ya tinggal satu, ini ya udah ada usaha Insyaallah jalan terus lah, terus ya ada rencana buka toko dirumah, jadi ibue di toko pasar, aku di toko rumah” (W3.S2.22)

“Yakin Mbak, yo gampangane usaha iki tak tenanan i, buka toko meneh neng omah Insyaallah kan ono dalane, Bismillah aman wes” (W2.S2.33)

“Nek dilihat kondisi saat ini ya semoga seperti ini terus. Ya sejahtera lah” (W3.S2.26)

“Yo usaha iki jalan, luwih ati-ati lah mbak, sekarang kan wes rak ndue penghasilan, terus nrimo lah” (W1.S2.30)

### **Aspek Causal Analysis**

Aspek *causal analysis* pada subjek ditunjukkan dengan kemampuan subjek dalam memahami sebab dan akibat dari perubahan atas dampak PHK yang dialami. Subjek memahami penyebab perubahan pola tidurnya yang menjadi lebih sering, dikarenakan subjek tidak memiliki kegiatan rutin, perubahan pola makan subjek yang sering juga disadarinya karena makanan telah tersedia dirumah, subjek tidak kebingungan harus membeli makan apa dan gratis. Subjek juga mampu memahami perasaan dan masalah yang timbul. Subjek memahami penyebab dari perasaan stres, malu, dan kecemasannya terhadap masa depan karena sudah tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan lagi. Subjek memahami mengapa Ia merasa stres, hal ini dikarenakan subjek sebagai kepala keluarga harus bekerja dan tidak boleh menganggur dirumah, selain itu subjek juga kebingungan karena mencari pekerjaan yang penghasilannya sama dengan perusahaan sebelumnya. Keadaan ekonomi subjek sempat drop setelah di PHK, karena subjek dan keluarganya kehilangan pendapatan terbesar, sehingga hal ini membuat istri subjek cemas terkait pendidikan anaknya yang belum, tuntas.

“Mengalami ok, tapi nek rak ono yo rak mangan. Yo nek neng omah mangan terus” (W1.S2.2)

“Iya, Yo nek neng omah mangan terus soale kan wes cemepak to Mbak, orak bingung meh mangan opo tur yo ora bayar. Terus nek rak ono gawean meh ngopo meneh nek ra mangan haha” (W2.S2.2)

“Iya, habis di PHK kan ndak kerja, kegiatan ya ndak ada yo ada tapi ndak rutin, paling yo nek disuruh nganter sembako gitu kan yo sebentar tok, kadang kumpulan RT, nganter anak wedok sekolah, jadi ya karena rak ngopo-ngopo jadi malah akeh turu haha” (W2.S2.6)

“Yo Stres Mbak soale kan aku kepala keluarga, status to jenenge kepala keluarga kan kudu kerjo, ora kepenak nek malah Ibu e seng kerjo bapake nganggur. Terus kan

kudune aku seng bertugas biayani rumah tangga, lha nek orak kerjo ngene pie jal. Mumet juga mbak bingung golek kerjo seng podo ngene yo mboh ono opo ora. Isin. Jelas isin Mbak soale aku kepala keluarga, status Mbak. Sungkan karo Ibu e juga mosok aku ora ndue pekerjaan, isin karo wong-wong juga mbiyen kan ndue gawean saiki nganggur yo wes ngeneki to” (W2.S2.11)

“Ya karena melihat lingkungane Mbak, lingkungane kan nek laki-laki kan harus kerja tanggung jawab, ngono to neng ndindi. Terus aku yo kepikiran anakku siji iki durung bar sekolahe, bariki kudu kuliah. Lha pie anak loro seng siji dikuliahke mosok seng siji ora? Ngko malah mikir wong tuone pilih kasih to haha” (W2.S2.18)

“Pie ya, ya istri kepikiran Mbak besok pie nek aku ndak kerja. Terus anake masih satu seng belum mentas dipikir-pikir iso rak yo. Terus akhire pesangon e kuwi tak pake beli toko, dulu kan ngontrak, kemarin tak beli buat usaha kedepane. Marah sih ndak cuman sekarang power kepala rumah tangga tidak begitu kuat karena saya saat ini sebagai pemain cadangan bantu istri” (W3.S2.15)

“Ya jelas to, nek neng omah nglangut rak ono penggawean, biasane ono penghasilan saiki rak ono penghasilan, padahal penghasilan seng gede seko aku, toko iki kan samben tok Mbak sakjane” (W1.S2.11)

“Jelas yo agak ngedrop sih Mbak, sekarang kan harus merintis usaha ini, kalo kemarin kan ini cuma usaha sampingan. Pendapatan menurun, tapi masih bisa jalan semuanya bisa berjalan ndak ada yang terhambat. Insyaallah jalan lah” (W1.S2.22)

“Ya ada, hikmahe yo nek mbiyen ki corone wong kerjo ki ndue status rodok kemaki yo Mbak. Setelah rak kerjo awake dewe dadi kudu pie yoo, mbek wong ki ojo kemaki, yo akhire saiki lebih cedak karo wong, wes ora sombong meneh, lebih banyak waktu berkumpul sama keluarga, rt, konco-koncane, kui Mbak” (W1.S2.33)

“Yo kesepian rak ono gawean terus mikir iso mentaske kuliahe anakku rak ya, kan kuliah yo rak duet sitik to Mbak” (W2.S2.24)

“Setelah di PHK saya merasa kurang percaya diri, karena beban, tidak punya status sebagai pekerja. Beban tanggung jawab nya sekarang bisa dirasakan karena tidak ada pemasukan inti nya pandai-pandai mengatur uang. Ibadah dan kegiatan kampung lebih aktif. Sebelum PHK tanggaung jawab terhadap company lbh besar atau loyalitas. Ada sebuah kebanggan karena status bekerja walaupun karyawan. Kegiatan kemasarakatan tidak begitu aktif” (W3.S2.28)

Subjek mampu introspeksi diri dan tidak menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi. Subjek memahami bahwa saat ini Ia tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan, sehingga paham dan menerima jika ada masalah-masalah yang terjadi. usianya sudah tidak produktif lagi sehingga akan sulit mendapatkan pekerjaan baru, terlebih pekerjaan yang gaji nya sama dengan perusahaan sebelumnya. Subjek juga sudah menerima kejadian PHK ini dengan tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain.

“Yo teteg wae Mbak, ndablek lah kasarane emang kenyataane yo nganggur ngene ki pie” (W1.S2.26)

“Yo usaha iki jalan, luwih ati-ati lah mbak, sekarang kan wes rak ndue penghasilan, terus nrimo lah” (W1.S2.30)

“Aku paham sih Mbak, pusing stres juga sebenarnya tapi kan kalo dipikir tok ndak obah buat bertindak yo podo wae. Aku mikire aku wes ra kerjo, dadi pie carane ben tetep iso mlaku istilaha” (W3.S2.15)

“Ndak Mbak, meh nyalahke yo rak iso emang wes peraturan. Nek meh protes malah dewe seng susah dadi yo terima aja tanpa menyalahkan siapa-siapa” (W2.S2.42)

“Iya, yoweslah kan aku yo wes ora kerjo melu wong saiki istilaha yo dadi bos nggo awake dewe Insyaallah malah luwih enak santai. Malah nek meh rono rene gampang istilaha ora terikat” (W2.S2.34)

### **Aspek Empati**

Aspek empati pada subjek ditunjukkan dengan kemampuan subjek memahami perasaan istrinya yang kebingungan karena subjek tidak bekerja. Istri subjek khawatir dengan kehidupan keluarganya karena masih menyekolahkan seorang anak dan harus melanjutkan di pendidikan tinggi. Selain itu, subjek juga mengungkapkan bahwa Ia kasihan dengan rekan yang mengalami kejadian serupa.

“Pie ya, ya istri kepikiran Mbak besok pie nek aku ndak kerja. Terus anake masih satu seng belum mentas dipikir-pikir iso rak yo. Terus akhire pesangon e kuwi tak pake beli toko, dulu kan ngontrak, kemarin tak beli buat usaha kedepane. Marah sih ndak cuman sekarang power kepala rumah tangga tidak begitu kuat karena saya saat ini sebagai pemain cadangan bantu istri” (W3.S2.12)

“Mesakke Mbak, podowae. Nek aku bayangke deknen rak ndue kesibukan yo mesakke” (W1.S2.36)

### **Aspek Efikasi Diri**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, Awal di PHK subjek merasa tidak percaya diri menghadapi masa depan, namun seiring berjalannya waktu perasaan tersebut hilang dan sudah yakin dapat menghadapi masa depan. Subjek yakin mampu menghadapi kejadian ini karena subjek memiliki rencana untuk lebih maju, memiliki harapan baik dari kejadian ini dan mampu memahami hikmah dari kejadian PHK yang dialami.

“Ya jelas Mbak, orak PD. Sekarang masih gitu tp ndak kayak kemaren sih, pelan-pelan ilang sendiri” (W1.S2.14)

“Ada sih, yo koyok rak percaya diri Mbak ngadepi kenyataan sesok ki piye. Tapi aku tetep yakin mesti iso” (W1.S2.25)

“Insyaallah yakin Mbak” (W1.S2.37)

“Jelas yo agak ngedrop sih Mbak, sekarang kan harus merintis usaha ini, kalo kemarin kan ini cuma usaha sampingan. Pendapatan menurun, tapi masih bisa jalan semuanya bisa berjalan ndak ada yang terhambat. Insyaallah jalan lah” (W1.S2.23)

“Iya, PD aja soale kan kalo dilihat tanggungan anak sekolah ya tinggal satu, ini ya udah ada usaha Insyaallah jalan terus lah, terus ya ada rencana buka toko dirumah, jadi ibu e ditoko pasar, aku di toko rumah” (W3.S2.23)

“Yakin Mbak, yo gampangane usaha iki tak tenanan i, buka toko meneh neng omah Insyaallah kan ono dalane, Bismillah aman wes” (W2.S2.33)

### **Aspek *Reaching Out***

Subjek mengungkapkan setelah tiga bulan di PHK, saat ini Ia sudah mampu menerima kejadian tersebut, karena pada dasarnya memang keputusan ini tidak bisa ditolak. Subjek mampu menerima keputusan ini karena Ia yakin apapun sudah ditentukan jalannya.

“Yo usaha iki jalan, luwih ati-ati lah mbak, sekarang kan wes rak ndue penghasilan, terus nrimo lah” (W1.S2.31)

“Iya, yoweslah kan aku yo wes ora kerjo melu wong saiki istilahe yo dadi bos nggo awake dewe Insyallah malah luwih enak santai. Malah nek meh rono rene gampang istilahe ora terikat” (W2.S2.35)

“Yakin Mbak, yo gampangane usaha iki tak tenanan i, buka toko meneh neng omah Insyallah kan ono dalane, Bismillah aman wes” (W2.S2.33)

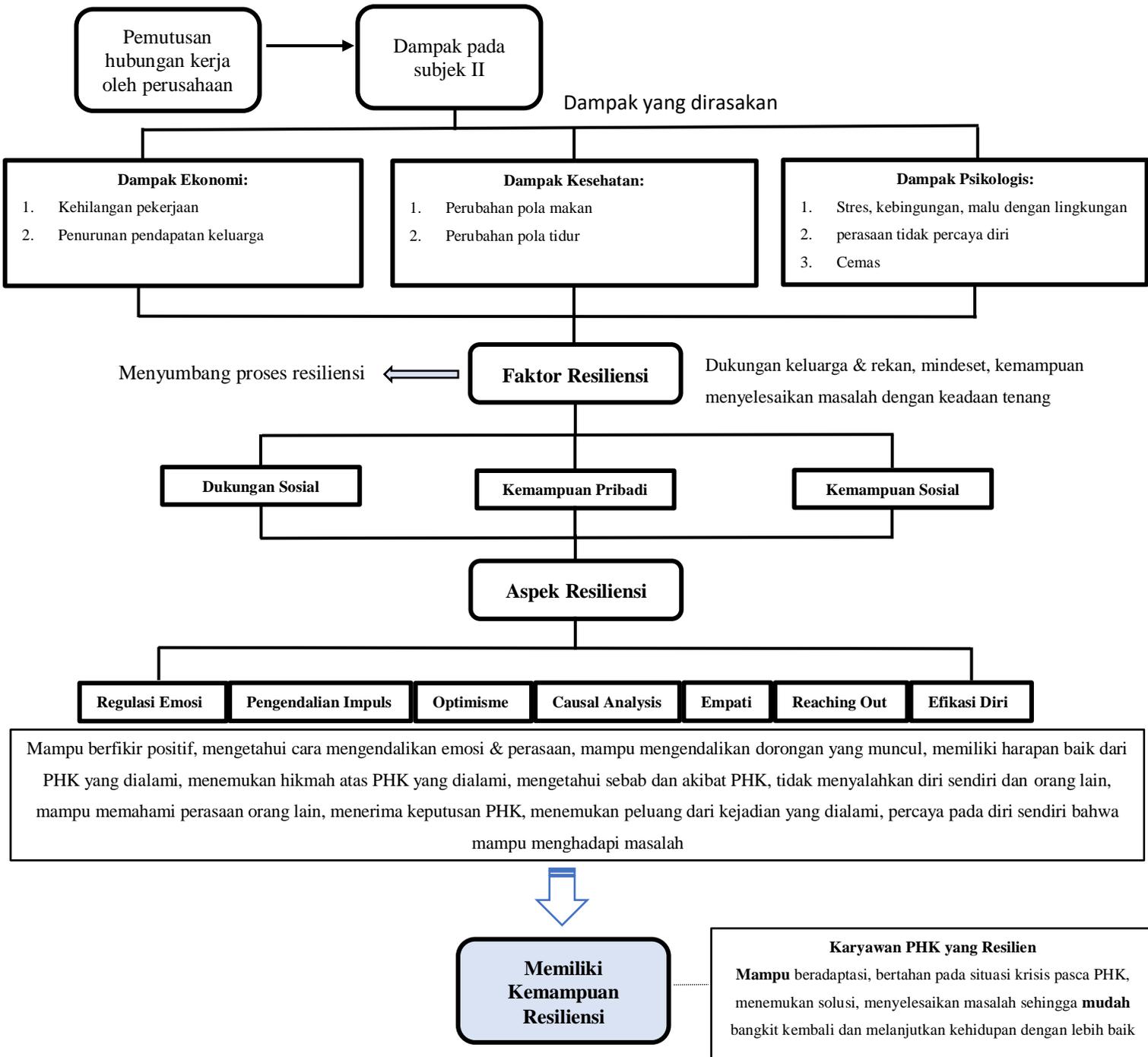
Selain kemampuan subjek untuk menerima kejadian sulit, aspek *reaching out* pada subjek dapat dilihat dari kemampuan subjek dalam memanfaatkan peluang yang ada. Subjek berencana mengembangkan usahanya dengan membuka cabang tokonya dirumah.

“Iya, PD aja soale kan kalo dilihat tanggungan anak sekolah ya tinggal satu, ini ya udah ada usaha Insyallah jalan terus lah, terus ya ada rencana buka toko dirumah, jadi ibu e di toko pasar, aku di toko rumah” (W3.S2.24)

“Yakin Mbak, yo gampangane usaha iki tak tenanan i, buka toko meneh neng omah Insyallah kan ono dalane, Bismillah aman wes” (W2.S2.33)

“Jelas yo agak ngedrop sih Mbak, sekarang kan harus merintis usaha ini, kalo kemarin kan ini cuma usaha sampingan. Pendapatan menurun, tapi masih bisa jalan semuanya bisa berjalan ndak ada yang terhambat. Insyallah jalan lah” (W1.S2.21)

**Gambar 4.2 Skema Resiliensi Subjek II**



c) **Subjek III (N)**

Subjek ketiga berinisial N yang dahulu merupakan karyawan tetap di perusahaan ini dan bekerja pada divisi administrasi. Saat pertamakali bertemu, subjek mengenakan pakaian rapi serba hitam, mengenakan kaos dan hijab serta berkamata. Sikap awal subjek ketika bertemu dengan peneliti yaitu ramah, sopan satun, mudah tertawa dan sedikit canggung. Selama proses wawancara berlangsung, subjek selalu fokus dengan pertanyaan peneliti, subjek beberapa kali menjawab pertanyaan dengan tertawa, mengubah posisi duduk dan mengepalkan tangan. Reaksi emosional yang muncul ketika wawancara antara lain, perubahan tinggi nada bicara ketika menjawab tentang hikmah dari PHK. Ketika menjawab pertanyaan mengenai hubungan sosial, subjek menjawab seadanya seperti tidak mau membahas lebih banyak.

Proses wawancara diawali dengan cerita subjek mengenai kesehariannya sebelum dan setelah di PHK. Ketika masih bekerja di perusahaan ini, keseharian subjek diawali dengan bangun pagi untuk bekerja karena kegiatan kerja dimulai pukul 7 pagi. Setelah itu subjek pulang kerumah jam 5 sore dengan keadaan lelah. Setelah itu subjek memaksa diri untuk tidur karena harus bekerja kembali keesokan harinya. Namun, keseharian subjek saat ini diawali dengan bangun tidur yang lebih siang, mengerjakan pekerjaan rumah, bersantai menonton film dan tidur lebih malam.

“Kalau masih kerja pagi jam 7 udah sampe dikantor kerja, pulang jam 5 kadang jam 6 sampe rumah udah capek jiwa raga karena sebenarnya terpaksa tidur, Kalau sekarang Bangun jam 8 nyapu ngepel bersih-bersih ngemil nonton Drakor tidur bisa jam 11- 1 Malem. Kalau pas kerja jam 8-9 malem udah tidur” (W2.S3.1)

“Nggak ya, paling cuman aku jadi tahu masalah yang ada di rumah. Masalah yang ada dirumah terus. Dulu kan pernah ke pagi pulang... Malam. Pulang-malam aku langsung tidur kayak tutup mata, tutup telinga. Sekarang aku baru mendengar. Ternyata seperti ini” (W1.S3.69)

Setelah di PHK dan dirumah saja, subjek mengalami perubahan pola makan. Setelah di PHK intensitas makan subjek menjadi menurun. Subjek mengungkapkan bahwa hal ini terjadi karena sudah jarang ngemil seperti ketika bekerja. Ketika bekerja subjek sering makan, berbeda dengan setelah PHK, subjek jarang makan karena merasa malas.

“Perubahan pola makan? Emm iya” (W1.S3.2)

“Dulu kan kerja, di kantor kalo lagi kerja emang harus ada cemilan dan nyemil Mbak biar semangat haha terus kan seneng jajan makan gitu soalnya bareng-bareng sama temen, kalo makan bareng kan enak tapi sekarang cuma dirumah males ngapa-ngapain, makan aja yo males” (W1.S3.5)

Subjek juga mengalami perubahan pola tidur, setelah PHK subjek menjadi sering tidur karena tidak ada kegiatan. Ketika bekerja subjek bangun lebih pagi dan tidur lebih awal, namun setelah di PHK subjek merasa bangun lebih siang dan tidur lebih malam.

“Kalau pas masih kerja gini, siang ya nggak bisa tidur. Kalau sekarang hampir setiap siang tidur sampai jam tigaan jam empat bisa tidur, terus bangunnya bisa lebih siang juga ya bangun tidurnya. Kalo dulu sampai kantor jam 7. Ya berubah banget” (W1.S3.11)

“Kalau masih kerja pagi jam 7 udah sampe dikantor kerja, pulang jam 5 kadang jam 6 sampe rumah udah capek jiwa raga karena sebenarnya terpaksa tidur, Kalau sekarang Bangun jam 8 nyapu ngepel bersih-bersih ngemil nonton Drakor tidur bisa jam 11- 1 Malem. Kalau pas kerja jam 8-9 malem udah tidur” (W2.S3.1)

Selain mengalami perubahan pola makan dan pola tidur, subjek juga mengalami perubahan konsumsi obat-obatan menjadi lebih sering. Subjek mengungkapkan bahwa Ia memiliki alergi dan alerginya ini muncul ketika berada di tempat dingin, berdebu dan ketika stres.

“Heem, Obat alergi” (W1.S3.13)

“Wahh lebih sering ini, kayaknya karena stres kali ya, soale gatal banget. Kalau nggak minum obat itu 2 hari nggak ilang. Nek stres malah gatal banget. Aku aja tu misale mikir kok ga dipanggil panggil ya interview ne itu aja rasane gatal gatal kaki, tanganku... soale tu apa yaa, mikir kann” (W1.S3.14)

Subjek mengungkapkan bahwa Ia memang sudah lama ingin *resign* karena tuntutan pekerjaan yang tinggi, namun subjek baru akan mengajukan pengunduran diri jika sudah mendapatkan pekerjaan baru. Setelah di PHK, awalnya subjek merasa tidak terima, subjek mengungkapkan bahwa Ia sempat kaget setelah di PHK, stres, marah, sedih, sesak, sakit dan mengalami konflik internal mengenai pertanyaan dalam dirinya apakah bisa diterima kerja kembali di tempat lain, karena merasa usianya sudah tidak masuk dalam kualifikasi. Penyebab perasaan-perasaan itu muncul juga karena subjek mendapat hujatan dari tetangganya dan belum mendapat panggilan *interview* sehingga hal ini berdampak pada penyakit alerginya yang muncul ketika subjek merasa stres. Subjek merasa dirinya mengidap *anxiety* karena sering cemas dan tiba-tiba menangis. Subjek juga merasa galau karena enggan jika membeli barang tidak menggunakan uangnya sendiri dan meminta kepada keluarga. Perasaan galau tersebut juga muncul karena subjek memikirkan untuk membangun usaha apa yang minim risiko dengan dana pesangonnya. Setelah PHK subjek merasa tidak percaya diri menghadapi masa depan karena khawatir jika tidak bisa bekerja kembali. Subjek merasa apabila Ia tidak bekerja dan tetap hidup seperti sekarang membuatnya cemas memandang masa depan. Subjek juga merasa khawatir jika beradaptasi dengan lingkungan kerja yang baru, karena subjek merasa dirinya *introvert*.

“Kemarin awal-awal sempet marah nggak terima, soalnya kan rasanya kayak diharuskan setuju kan, terus aku juga nggak nyangka bakal secepat ini. Karena emang belum siap untuk nggak bekerja. Tapi itu ini sih. Rasanya kayak marah nggak terima itu paling cuma 1 bulan. Setelah itu biasa aja sih” (W1.S3.18)

“Wahh lebih sering ini, kayaknya karena stres kali ya, soale gatal banget. Kalau nggak minum obat itu 2 hari nggak ilang. Nek stres malah gatal banget. Aku aja tu misale mikir kok ga dipanggil panggil ya interview ne itu aja rasane gatal gatal kaki, tanganku... soale tu apa yaa, mikir kann” (W1.S3.15)

“Ini sih, karena lama belum dapet interview panggilan kerja aku mikir uang pesangon ini bisa usaha apa ya. Terus yang minim resiko. Terus kan aku gapunya tabungan ya jadi sempet galau kalo mau beli-beli sungkan harus minta dulu kalo gapunya uang. Baru itu sih mungkin yang tak pikirin. Paling kepikirannya soal mau buka usaha apa. Yang resiko yang kecil” (W1.S3.36)

“Heem, tapi ini sih, hilang timbul sih. Jadi kalo lagi hampa gitu pikirane kemana-mana, mikir kehidupan ke depannya kalo aku gini terus pasti ke depannya yo sulit, khawatir kalo ke depannya susah” (W1.S3.39)

“Soal bisa ndak ya diterima kerja lagi, Kan sekarang, ini ya dilihat dari usia, berbagai persyaratan itu. Kira-kira masih bisa masuk nggak. Terus nanti, ini kenalan lagi ke circle yang baru, adaptasi lagi. Soalnya aku orangnya lebih ini. Introvert” (W1.S3.43)

“Iya say, tapi koyone aku mengidap anxiety ik” (W2.S3.5)

“Tiba-tiba suka cemas akan masa depan, tiba-tiba nangis tapi nggak tau kenapa. Tiba-tiba sedih, tiba-tiba biasa aja” (W2.S3.6)

“Sedih sakit sesak, jadi kadang aku lebih milih tutup mata telinga...kalau mereka menghujat aku tok sih gpp...kalau ke ibukku aku ngga trima” (W2.S3.18)

Subjek merasakan dampak ekonomi setelah di PHK, namun hal tersebut tidak berpengaruh besar karena subjek belum memiliki tanggungan apapun, terlebih subjek memiliki suami yang masih bekerja. Dampak ekonomi yang dialami oleh subjek adalah penurunan pendapatan keluarga.

“Dampaknya ada tapi belum besar sih. Soalnya... Aku nggak ada emm anak... Mungkin belum ada ya. Belum ada ambisi untuk mencapai sesuatu yang apa gitu. Jadi nggak terlalu dampak besar itu. Tapi kekosongan...Penurunan pendapatan keluarga... Pasti ada, tapi nggak jadi masalah besar karena masih ada sumber lain soalnya” (W1.S3.66)

### **Aspek Regulasi Emosi**

Pada aspek regulasi emosi, subjek mampu berfikir positif atas kejadian yang dialami, menurut subjek PHK ini adalah jawaban dari doa-doanya beberapa waktu yang lalu, subjek juga menganggap bukan jalannya untuk Ia bekerja di perusahaan ini, subjek menjadikan momen PHK ini sebagai waktu istirahatnya sembari menunggu panggilan dari perusahaan lain karena Ia juga belum berniat penuh untuk bekerja. Banyak momen yang telah dilewati subjek selama tiga bulan setelah di PHK ini. Subjek mengungkapkan bahwa ketika di PHK, Ia mendapat hujatan dari tetangganya. Subjek mampu memahami perasaan yang muncul ketika mengetahui hal tersebut. Subjek mengungkapkan bahwa Ia merasa sedih, sesak, dan sakit hati akan hal tersebut, namun subjek dapat mengelola emosi dan perasaannya sehingga subjek tidak mengindahkan tetangganya. Biasanya subjek memilih untuk menyibukkan diri dengan mendengarkan musik, diam, pergi, dan menghabiskan waktu sendirian. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditunjukkan bahwa subjek juga mampu mengungkapkan emosi dan perasaan yang Ia rasakan kepada orang lain ketika sudah merasa lega.

“Ya mikirku kan aslinya bekerja karena emang butuh duit aja kan, jujur aja aku nggak nyaman aslinya di tempat kerja ini. Terus aku tu emang pengen resign dari dua tahun yang lalu karena emang pressure nya parah banget sampe kayak hapeku aja tu nggak pernah sepi, setiap saat ada notifikasi kerjaan masuk aduh pusing pas itu. Ya aku mikirnya ini jawaban dari keinginanmu dulu haha” (W1.S3.26)

“Ya lebih dari 50%, Karena sesuatu hal sebenarnya. Aku ngerasa ya pengen cari pengalaman baru aja sih. Kan emang udah rencana pengen resign sebelumnya tapi kan resignnya nunggu dapet kerjaan dulu. Jadi udah rencana ini dulu resign kalau dapet kerja langsung resign. Nah Tapi info PHK ini tiba-tiba jadi kita taunya ada PHK-an itu di dua atau tiga hari sebelumnya itu juga. Kaget sih. Aku tu mikirnya sekarang diinfo terus bulan depan baru tanda tangan, ternyata enggak” (W1.S3.28)

“Udah tapi belum dipanggil wawancara, atau mungkin karena emang aku... Kayak mau kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga. Tapi tu pengen leren Cuma Kalau mikir... Pasti... Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males” (W1.S3.49)

“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanmu terkabul tuh ya, Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga. Kan Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu” (W1.S3.81)

“Aku milih diem, takunya nek aku ngomong malah menyakiti orang lain. Biasane aku diem sek kalo udah lega baru komunikasi” (W1.S3.85)

“Bisa, kalau udah di batas ini sih, udah pucuk gitu, bisa level 1, level 2, level 3 bisa” (W1.S3.72)

### **Aspek Pengendalian Impuls**

Subjek mengungkapkan bahwa Ia pernah ke psikolog karena tiba-tiba sering menangis tanpa tahu penyebabnya. Beberapa kali subjek berfikir untuk menyakiti dirinya sendiri dengan naik motor dan menabrakkan dirinya. Jika sedang sendirian, subjek selalu berfikir hal-hal negatif yang merugikan. Namun berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek mampu mengendalikan dorongan-dorongan tersebut. Subjek berusaha untuk membuat dirinya sibuk dan mengisi waktu kosong dengan melakukan hal-hal yang disukai, seperti mendengarkan musik, menonton drama korea, dan sebagainya. Ketika sedang tidak stabil subjek memilih untuk diam karena khawatir jika berbicara perkataannya menyakiti orang lain.

“Iya say, tapi koyone aku mengidap anxiety ik” (W2.S3.5)

“Tiba-tiba suka cemas akan masa depan, tiba-tiba nangis tapi nggak tau kenapa. Tiba-tiba sedih, tiba-tiba biasa aja” (W2.S3.6)

“Udah lama sih itu say sebelum ini, masih dalam tahap memikirkan untuk menyakiti diri sih...masih sebatas dalam pikiran aja” (W2.S3.8)

“Enggak tau, nggak tau apa yg dipikir in, cuma kadang pas dijalan motoran suka mikir tabrak in sakit gak ya gitu. Makanya aku selalu pake headset musik an kalau sepi mikir yg enggak-enggak” (W2.S3.11)

“Ke psikolog pernah, Ayo nanya apa lagi malah dadi curhat” (W2.S3.13)

“Dengerin musik paling, Alhamdulillah masih sebatas pikiran tok sih. Kalau pas kerja kan sibuk jadi lupa ya, jadi kyk gitu pas dijalan pulang. Kalau dirumah paling nge drakor, bisa ampe sehari lima episode aku. Pikiran aku bikin sibuk aja, soale kalau sepi mikir yg aneh aneh” (W2.S3.15)

### **Aspek Optimisme**

Aspek optimisme ditunjukkan dengan adanya hikmah dari kejadian PHK yang dialami. Subjek mengungkapkan bahwa PHK ini membuatnya bisa lepas dari tekanan yang dialami selama kerja. Menurut subjek apa yang dialaminya saat ini merupakan jawaban dari doa-doanya. Setelah di PHK dan menunggu panggilan dari perusahaan yang di *apply*, subjek mengungkapkan bahwa ini adalah waktunya subjek beristirahat sejenak dari aktivitas melelahkan, lalu subjek juga dapat berkumpul dengan keluarga dan menghabiskan banyak waktu untuk menemani ibunya yang sudah berusia 70 Tahun.

“Hmm Enggak sih, karena itu mungkin doa ku Beberapa tahun yang lalu terkabul haha” (W1.S3.79)

“Ya lebih dari 50%, Karena sesuatu hal sebenarnya. Aku ngerasa ya pengen cari pengalaman baru aja sih. Kan emang udah rencana pengen resign sebelumnya tapi kan resignnya nunggu dapet kerjaan dulu. Jadi udah rencana ini dulu resign kalau dapet kerja langsung resign. Nah Tapi info PHK ini tiba-tiba jadi kita taunya ada PHK-an itu di dua atau tiga hari sebelumnya itu juga. Kaget sih. Aku tu mikirnya sekarang diinfo terus bulan depan baru tanda tangan, ternyata enggak” (W1.S3.27)

“Udah tapi belum dipanggil wawancara, atau mungkin karena emang aku... Kayak mau kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga. Tapi tu pengen leren Cuma Kalau mikir... Pasti... Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males” (W1.S3.50)

“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya dikeluarkan. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanku terkabul tuh ya, Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga. Kan Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu” (W1.S3.80)

Optimisme juga ditunjukkan subjek dengan adanya harapan baik mengenai suatu kejadian. Dengan PHK ini, subjek berharap bisa mendapatkan pekerjaan baru lagi yang sesuai dengan passion-nya. Subjek mengungkapkan bahwa Ia ingin bekerja pada divisi HRD karena merasa pekerjaannya tidak berat sehingga lebih nyaman. Subjek juga berharap bisa menggunakan dana pesangonnya untuk membuat usaha yang minim risiko.

“Mungkin di HRD kali ya Dulu kan aku 8 tahun itu admin HR, admin payroll Lebih nyaman di situ soalnya kerjanya Gak begitu berat Kan gak tiap hari ada masalah gitu ya” (W1.S3.75)

“Ini sih, karena lama belum dapet interview panggilan kerja aku mikir uang pesangon ini bisa usaha apa ya. Terus yang minim resiko. Terus kan aku gapunya tabungan ya jadi sempet galau kalo mau beli-beli sungkan harus minta dulu kalo gapunya uang. Baru itu sih mungkin yang tak pikirin. Paling kepikirannya soal mau buka usaha apa. Yang resiko yang kecil” (W1.S3.35)

### **Aspek Causal Analysis**

Setelah tiga bulan subjek mampu berfikir positif dengan apa yang terjadi. Subjek mampu memahami penyebab perubahan karena dampak yang dialami. Subjek memahami bahwa perubahan pola tidurnya disebabkan karena tidak adanya kegiatan dan keharusan untuk bangun dan bekerja di pagi hari. Perubahan pola makan pada subjek juga disebabkan karena hal yang sama, dan subjek merasa malas untuk makan. Subjek juga memahami mengapa intensitas mengonsumsi obatnya menjadi meningkat, hal ini dikarenakan subjek merasa stres yang berakibat pada munculnya alergi.

“Dulu kan kerja, di kantor kalo lagi kerja emang harus ada cemilan dan nyemil Mbak biar semangat haha terus kan seneng jajan makan gitu soalnya bareng-bareng sama temen, kalo makan bareng kan enak tapi sekarang cuma dirumah males ngapa-ngapain, makan aja yo males” (W1.S3.5)

“Kalau pas masih kerja gini, siang ya nggak bisa tidur. Kalau sekarang hampir setiap siang tidur sampai jam tigaan jam empat bisa tidur, terus bangunnya bisa lebih siang juga ya bangun tidurnya. Kalo dulu sampai kantor jam 7. Ya berubah banget” (W1.S3.11)

“Kalau masih kerja pagi jam 7 udah sampe dikantor kerja, pulang jam 5 kadang jam 6 sampe rumah udah capek jiwa raga karena sebenarnya terpaksa tidur, Kalau sekarang Bangun jam 8 nyapu ngepel bersih-bersih ngemil nonton Drakor tidur bisa jam 11- 1 Malem. Kalau pas kerja jam 8-9 malem udah tidur” (W2.S3.1)

“Wahh lebih sering ini, kayaknya karena stres kali ya, soale gatel banget. Kalau nggak minum obat itu 2 hari nggak ilang. Nek stres malah gatel banget. Aku aja tu misale mikir kok ga dipanggil panggil ya interview ne itu aja rasane gatel gatel kaki, tanganku... soale tu apa yaa, mikir kann” (W1.S3.14)

Subjek mampu memahami sebab dan akibat dari kejadian PHK ini. Bukan hanya tentang sebab dan penyebab PHK saja namun subjek juga memahami sebab dan akibat dari sedih dan sakit hati yang dirasakan. Terdapat masalah-masalah yang muncul setelah subjek di PHK. Subjek sempat mendapat hujatan dari tetangganya karena tidak memiliki pekerjaan dan menganggur. Ibu subjek yang mendengar hal tersebut menjadi stres karena terlalu jauh memikirkan hal itu. Berdasarkan hal tersebut, maka subjek memiliki kemampuan *causal analysis* yang baik karena memahami sebab dan akibat dari perasaan yang muncul.

“Udah sih, udah tau sebab PHK ini apa juga udah bisa paham akibatnya di aku apa” (W1.S3.78)

“Dampaknya ada tapi belum besar sih. Soalnya... Aku nggak ada emm anak... Mungkin belum ada ya. Belum ada ambisi untuk mencapai sesuatu yang apa gitu. Jadi nggak terlalu dampak besar itu. Tapi kekosongan...Penurunan pendapatan keluarga... Pasti ada tapi nggak jadi masalah besar karena masih ada sumber lain soalnya” (W1.S3.66)

“Sedih sakit sesak, jadi kadang aku lebih milih tutup mata telinga...kalau mereka menghujat aku tok sih gpp...kalau ke ibukku aku ngga trima” (W2.S3.18)

“Tetangga, teman-teman kerja, hubungan sosialnya masih sama aja. Tetangga gitu ada yang julid karena PHK, terus kalo sama temen-temen kerja tu masih berhubungan *tapi* udah gapernah ketemu, aku lebih banyak dirumah malahan jarang sosialisasi” (W1.S3.52)

“Kemarin awal-awal sempet marah nggak terima, soalnya kan rasanya kayak diharuskan setuju kan, terus aku juga nggak nyangka bakal secepat ini. Karena emang belum siap untuk nggak bekerja. Tapi itu ini sih. Rasanya kayak marah nggak terima itu paling cuma 1 bulan. Setelah itu biasa aja sih” (W1.S3.19)

“Heem, tapi ini sih, hilang timbul sih. Jadi kalo lagi hampa gitu pikirane kemana-mana, mikir kehidupan ke depannya kalo aku gini terus pasti ke depannya yo sulit, khawatir kalo ke depannya susah” (W1.S3.40)

“Soal bisa ndak ya keterima kerja lagi, Kan sekarang, ini ya dilihat dari usia, berbagai persyaratan itu. Kira-kira masih bisa masuk nggak. Terus nanti, ini kenalan lagi ke circle yang baru, adaptasi lagi. Soalnya aku orangnya lebih ini. Introvert” (W1.S3.44)

Subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya tidak menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi karena subjek mampu berfikir positif dan memandang suatu kejadian dari sisi baik. Subjek menyadari bahwa Ia belum dipanggil untuk interview kerja juga dikarenakan Ia belum memiliki niat sepenuhnya untuk kembali bekerja. Berdasarkan hal tersebut, maka subjek memiliki kemampuan *causal analysis* yang baik karena memahami sebab dan akibat dari perasaan yang muncul serta mampu introspeksi diri.

“Hmm Enggak sih, karena itu mungkin doa ku Beberapa tahun yang lalu terkabul haha” (W1.S3.79)

“Udah tapi belum dipanggil wawancara, atau mungkin karena emang aku... Kayak mau kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga. Tapi tu pengen leren Cuma Kalau mikir... Pasti... Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males” (W1.S3.49)

### **Aspek Empati**

Subjek mengungkapkan bahwa setelah di PHK, Ia sempat dihujat oleh tetangganya karena belum bekerja lagi. Ketika mengetahui hal tersebut, subjek memutuskan untuk diam dan tidak mau terlalu memikirkan hal tersebut. Namun subjek merasa sakit hati dan sedih karena Ibu subjek sempat stres karena hal tersebut. Subjek mampu memahami perasaan Ibunya dan

memutuskan untuk tutup mata dan tutup telinga. Subjek tidak terima jika Ibunya dilibatkan dalam hal ini. berdasarkan hal tersebut, subjek mampu menunjukkan sikap empati.

“Tetangga, teman-teman kerja, hubungan sosialnya masih sama aja. Tetangga gitu ada yang julid karena PHK, terus kalo sama temen-temen kerja tu masih berhubungan tapi udah gapernah ketemu, aku lebih banyak dirumah malahan jarang sosialisasi” (W1.S3.53)

“Sedih sakit sesak, jadi kadang aku lebih milih tutup mata telinga...kalau mereka menghujat aku tok sih gpp...kalau ke ibukku aku ngga terima” (W2.S3.18)

Subjek mengungkapkan rasa kasihannya terhadap rekan yang mengalami kejadian serupa, terlebih kepada rekan yang baru saja memiliki anak ataupun rekan yang masih memiliki anak-anak kecil sehingga membutuhkan banyak biaya ke depannya. Selain itu subjek juga masih memberikan dukungan emosional kepada rekannya.

“Mungkin ada rasa kasihan kepada beberapa rekan, karena ada rekan yang baru saja memiliki anak atau anaknya masih kecil, tapi kan dia masih muda jadi untuk mencari pekerjaan lain ini masih lebih mudah daripada saya, tapi mau gimana lagi ya keputusan PHK ini kan tidak bisa ditolak karena emang program baru dari perusahaan” (W1.S1.127)

### **Aspek Efikasi Diri**

Setelah di PHK, subjek mengungkapkan bahwa Ia sempat tidak percaya diri menghadapi masa depan karena sudah tidak memiliki pekerjaan lagi. Namun sekarang, dengan keadaan subjek, Ia sudah mampu menghadapi masa depan di segala aspek kehidupannya. Subjek mengungkapkan bahwa 70% Ia percaya bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan.

“Heem, tapi ini sih, hilang timbul sih. Jadi kalo lagi hampa gitu pikirane kemana-mana, mikir kehidupan ke depannya kalo aku gini terus pasti ke depannya yo sulit, khawatir kalo ke depannya susah” (W1.S3.39)

“Kalau prosentase 70:30 ya 70% percaya. Aku tu udah pengen resign dari dulu tapi masih punya utang haha” (W2.S3.21)

### **Aspek Reaching Out**

Subjek mengungkapkan bahwa setelah tiga bulan di PHK, Ia sudah mampu menerima kejadian tersebut dan menerima masalah-masalah yang terjadi. Keputusan PHK dari perusahaan ini tidak bisa ditolak, meskipun awalnya subjek merasa tidak terima dan tidak menyangka akan secepat ini, namun saat ini subjek sudah menerima karena pertimbangan tertentu, yakni karena subjek memang ingin mengundurkan diri dari perusahaan ini dan ingin bekerja di perusahaan lain.

“Kemarin awal-awal sempet marah nggak terima, Karena emang belum siap untuk nggak bekerja. Tapi itu ini sih. Rasanya kayak marah nggak terima itu paling cuma 1 bulan. Setelah itu biasa aja sih” (W1.S3.18)

“Ini sih, karena lama belum dapet interview panggilan kerja aku mikir uang pesangon ini bisa usaha apa ya. Terus yang minim resiko. Terus kan aku gapunya tabungan ya jadi sempet galau kalo mau beli-beli sungkan harus minta dulu kalo gapunya uang. Baru itu sih mungkin yang tak pikirin. Paling kepikirannya soal mau buka usaha apa. Yang resiko yang kecil” (W1.S3.34)

“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanku terkabul tuh ya, Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga. Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu” (W1.S3.84)

Aspek reaching out pada subjek tidak hanya ditunjukkan lewat kemampuan subjek dalam menerima kejadian sulit saja, namun juga bagaimana subjek memanfaatkan peluang yang tersedia. Sembari menunggu panggilan dari perusahaan yang di *apply*, subjek menggunakan waktunya untuk istirahat sejenak dan merawat ibunya. Subjek juga mengungkapkan bahwa Ia ingin membuka usaha yang minim risiko menggunakan pesangon PHK nya. Subjek juga mencoba melamar pekerjaan kembali yang sesuai dengan keinginannya.

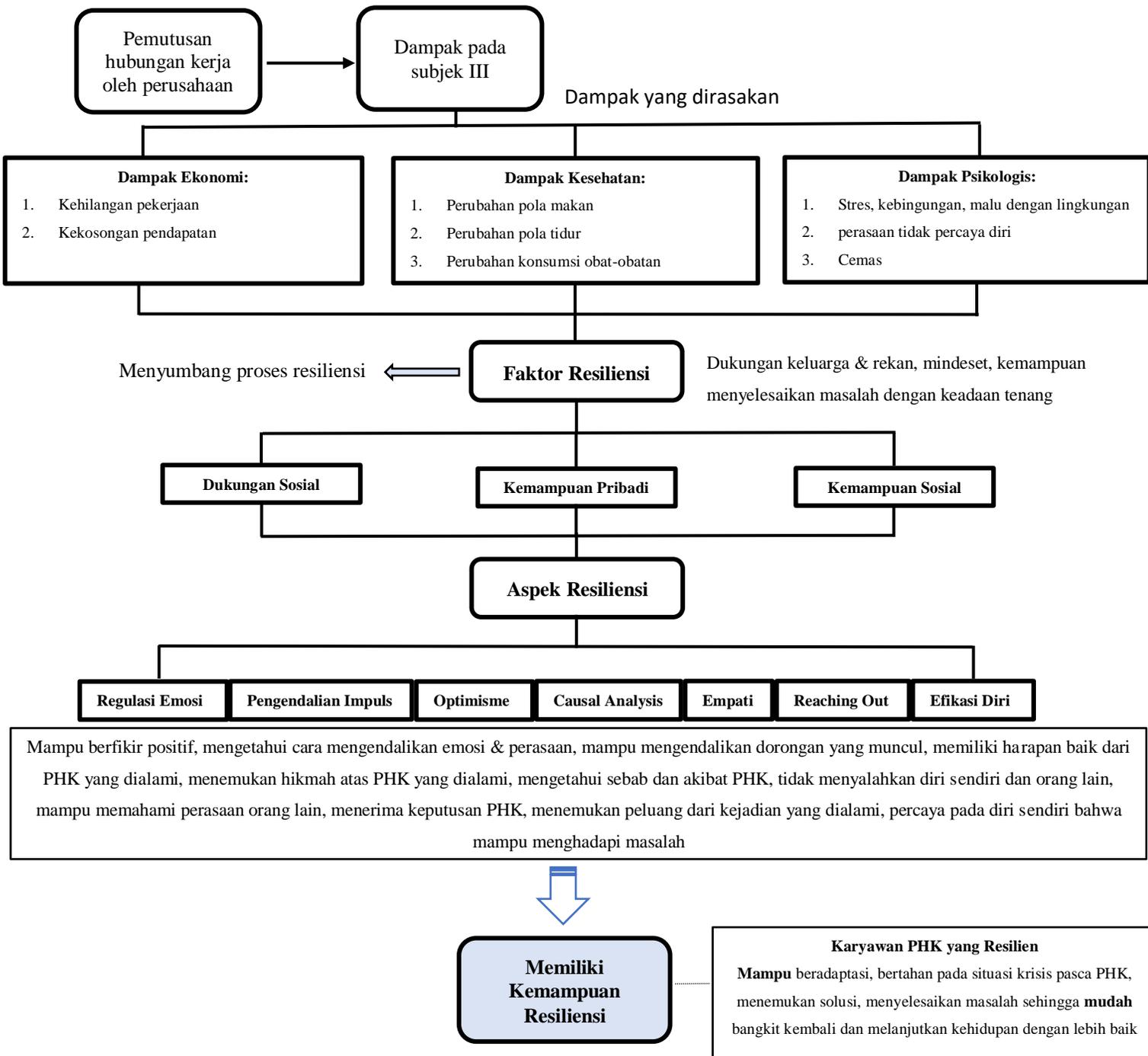
“Udah tapi belum dipanggil wawancara, atau mungkin karena emang aku... Kayak mau kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga. Tapi tu pengen leren Cuma Kalau mikir... Pasti... Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males” (W1.S3.50)

“Mungkin di HRD kali ya Dulu kan aku 8 tahun itu admin HR, admin payroll lebih nyaman di situ soalnya kerjanya Gak begitu berat Kan gak tiap hari ada masalah gitu ya” (W1.S3.73)

“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanku terkabul tuh ya, Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga. Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu” (W1.S3.84)

sih, karena lama belum dapet interview panggilan kerja aku mikir uang pesangon ini bisa usaha apa ya. Terus yang minim resiko. Terus kan aku gapunya tabungan ya jadi sempet galau kalo mau beli-beli sungkan harus minta dulu kalo gapunya uang. Baru itu sih mungkin yang tak pikirin. Paling kepikirannya soal mau buka usaha apa. Yang resiko yang kecil” (W1.S3.36)

**Gambar 4.3 Skema Resiliensi Subjek III**



**d) Subjek IV (M)**

Subjek keempat berinisial M yang dahulu merupakan karyawan tetap di perusahaan ini dan bekerja pada divisi pemasaran. Saat pertamakali bertemu, subjek mengenakan pakaian rapi, kemeja coklat, memakai topi dan memakai kacamata hitam. Sikap awal subjek ketika bertemu dengan peneliti yaitu ramah, sopan santun dan mampu mencairkan suasana canggung karena subjek sangat humoris. Selama proses wawancara, subjek selalu fokus dengan pertanyaan peneliti dan selalu menjawab pertanyaan dengan tersenyum. Beberapa kali subjek mengubah posisi duduk sebelum menjawab pertanyaan dan mengepalkan tangan seperti menekankan jawaban. Reaksi emosional yang muncul sangat stabil dari awal hingga akhir wawancara. Subjek terlihat mampu mengendalikan diri, beberapa kali subjek diam dan tersenyum sejenak ketika akan menjawab pertanyaan.

Proses wawancara diawali dengan cerita subjek mengenai kesehariannya sebelum dan setelah di PHK. Sebelum di PHK subjek berangkat kerja pukul setengah delapan pagi, karena maksimal absensi di perusahaan subjek adalah jam delapan. Subjek mampu bangun pagi meskipun setiap malam selalu bekerja hingga larut malam. Setelah di PHK dan hanya bekerja di usaha miliknya, subjek sering bangun lebih siang. Hal ini menyebabkan perubahan pola tidur subjek menjadi lebih sering.

“Iya mbak, dulu kan sebelum di PHK kerja itu harus kirim foto absen maksimal jam 8 pagi, jadi jam setengah 8 saya sudah berangkat dari rumah ke outlet jadi bangunnya ya lebih pagi meskipun setiap malem itu begadang kerja sampe jam 3 jam 4 pagi tapi berangkat jam setengah 8 itu pasti dan harus. Tapi sekarang wes ndak pernah bangun Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya sekarang kerjanya cuma malem, jadi biasanya baru pulang jam 4 pagi saya tidur habis subuh sampe sebelum dhuhur haha sekarang kerjanya cuma malem” (W2.S4.3)

“Kalo ini iya Mbak, sekarang wes ndak pernah bangun Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya sekarang kerjanya cuma malem” (W1.S4.4)

ketika masih bekerja di perusahaan ini, sebenarnya subjek sudah berencana untuk mengajukan pensiun dini karena hal-hal tertentu dan fokus pada usaha yang merupakan hobinya, yaitu dalam bidang dunia hiburan band akustik. Namun subjek sempat merasa kaget dengan kehidupan setelah PHK karena timeline PHK yang cepat dan subjek juga merasa kebingungan untuk mengelola keuangan keluarganya.

“Emm ya gitu awalnya kaget aja soalnya kan pemberitahuannya cepet, menurut saya idealnya dikasih waktu satu sampai dua bulan buat mikir dan nyiapin diri Mbak. Tapi sebenarnya saya itu sudah mau ngajuin pensiun dini kalau ada. Terus ya bingung juga haduh nyandak pora ya kedepane, betul saya punya usaha dan Alhamdulillah berkembang, tapi kan nggak munafik gaji di perusahaan ini lebih besar daripada usaha saya” (W2.S4.14)

“Sempet Mbak, ya itu kebingungan ngatur keuangannya dan kehilangan penghasilan yang lebih besar. Apalagi anak saya kan tiga-tiganya mondok di semarang, yang besar aja baru SMA” (W2.S4.18)

Dampak PHK yang dirasakan oleh subjek tidak terlalu besar namun masih memengaruhi keadaan ekonomi keluarganya. Hal ini disebabkan karena ketika bekerja di perusahaan, subjek sudah merintis usahanya sehingga saat ini subjek tinggal melanjutkan apa yang sudah Ia bangun. Setelah di PHK, subjek kehilangan salah satu sumber pendapatannya dan merasa kebingungan untuk mengelola finansial keluarganya. Sehingga dampak yang terasa adalah pendapatan keluarga yang berkurang, selain itu subjek juga lebih berfikir dua kali jika akan melakukan pengeluaran dalam hal finansial. Namun subjek masih bisa mengatasi hal tersebut.

“Iya Mbak, tapi ya waktu pertama aja, soalnya kan ya mikir wah sumber penghasilannya tinggal satu selang aja ini, ibaratnya dulu kan satu ember diisi pake dua selang nah sekarang selangnya tinggal satu jadi pasti sempet bingung nek ngecak ke” (W1.S4.13)

“Sempet Mbak, ya itu kebingungan ngatur keuangannya dan kehilangan penghasilan yang lebih besar. Apalagi anak saya kan tiga-tiganya mondok di semarang, yang besar aja baru SMA” (W2.S4.19)

“Ya pemasukannya berkurang, jadi kalo pengen sesuatu mikir-mikir lagi itu penting buat dibeli ndak ya, ya ndak kayak pas kerja gitu. Biasanya juga ganti hape dua tahun sekali, sekarang kayaknya udah ndak lah pake ini aja” (W1.S4.22)

### **Aspek Regulasi Emosi**

Setelah di PHK subjek merasa bingung untuk mengelola keuangan keluarganya karena pendapatannya menurun. Awalnya subjek kaget karena pemberitahuan PHK dilakukan secara cepat. Subjek merupakan individu yang memikirkan perasaan dan masalahnya sendiri, kemungkinan hal ini karena peran subjek sebagai kepala keluarga. Menurut subjek, cara Ia mengelola emosi dan perasaan yang muncul adalah dengan mengubah pola pikir. Setelah hal tersebut mereda dan selesai, subjek baru bisa mengungkapkan atau menceritakannya kepada keluarga atau rekan. Dikarenakan pendapatan terbesar subjek sudah tidak ada, subjek harus membesarkan selangnya yaitu dengan mengembangkan usahanya. Subjek menganggap bahwa PHK ini adalah keinginannya dulu untuk pensiun dini. Subjek mengelola perasaannya dengan mencari kesibukan *live music*.

“Emm ya gitu awalnya kaget aja soalnya kan pemberitahuannya cepet, menurut saya idealnya dikasih waktu satu sampai dua bulan buat mikir dan nyiapin diri Mbak. Tapi sebenarnya saya itu sudah mau ngajuin pensiun dini kalau ada. Terus ya bingung juga haduh nyandak pora ya kedepane, betul saya punya usaha dan Alhamdulillah berkembang, tapi kan nggak munafik gaji di perusahaan ini lebih besar daripada usaha saya” (W2.S4.12)

“Ya paling mengubah pola pikir sih, ibaratnya kan kalau salah satu selangnya hilang solusinya ya membesarkan selang yang tersisa, terus juga kan PHK ini sebenarnya juga keinginan saya Mbak” (W1.S4.15)

“Tentu tidak, kalau saya mencari kesibukan seperti Live music saya kan setiap hari tidak ada libur, Sibuk aja disitu, ngecek ke beberapa cafe atau resto dimana team saya live. Sehari bisa 3-6 lokasi. Otomatis ketika ketemu orang lain emosi itu hilang karena teralihkan dengan kesibukan” (W3.S4.2)

Subjek juga mampu berfikir positif atas PHK yang dialami, subjek mengungkapkan bahwa Ia ingin mengajukan pensiun dini, namun masih menunggu adanya program tersebut. Subjek menganggap PHK yang dialaminya tersebut adalah salah satu keinginannya beberapa waktu yang lalu. Mindset subjek yang baik membuatnya mudah bangkit dari kejadian sulit ini.

“Enggak sih Mbak, jadi di perusahaan ini kan ibaratnya menerapkan pembaruan baru yang bisa disebut sebagai efisiensi, apa itu kemarin istilahnya? Reorganisasi restrukturisasi perusahaan kan, nah itu kemungkinan terjadi di semua perusahaan nggak di Perusahaan X aja. Jadi saya ya harus mempersiapkan diri juga akan hal ini. Denger dari temen-temen perusahaan lain juga pernah mengalami ini dulu, jadi nggak nyalahin siapa-siapa” (W2.S4.21)

### **Aspek Pengendalian Impuls**

Pada aspek pengendalian impuls, individu mampu mengendalikan dorongan yang muncul untuk memenuhi keinginannya. Subjek mengungkapkan bahwa setelah di PHK, Ia lebih mempertimbangkan fungsi sesuatu yang menjadi keinginannya tersebut. Contohnya seperti untuk *upgrade* handphone dua tahun sekali, hal ini tidak dilakukan subjek di tahun-tahun berikutnya karena menyadari bahwa pendapatan keluarganya sudah menurun.

“Ya pemasukannya berkurang, jadi kalo pengen sesuatu mikir-mikir lagi itu penting buat dibeli ndak ya, ya ndak kayak pas kerja gitu. Biasanya juga ganti hape dua tahun sekali, sekarang kayaknya udah ndak lah pake ini aja” (W1.S4.22)

### **Aspek Optimisme**

Aspek optimisme ditunjukkan dengan adanya hikmah dari kejadian PHK yang dialami. Subjek mengungkapkan bahwa setelah di PHK, Ia bisa fokus untuk mengembangkan usaha yang menjadi *passionnya*. Subjek juga dapat menjenguk Ibunya yang tinggal diluar kota kapanpun, karena sudah tidak memiliki tanggungan pekerjaan di perusahaan.

“Kalau buat saya ya emang ini keinginan saya pas dulu sih Mbak, terus ya saya bisa lebih fokus ke usaha saya, oh ini Ibu saya kan di Tegal jadi saya bisa lebih sering menengok Ibu, bisa sewaktu-waktu” (W1.S4.34)

“Menerima Mbak, iya tentu jadi tantangan juga, saya harus berusaha lebih giat lagi agar usaha saya bisa lebih berkembang. Soalnya kan saya juga mempekerjakan anak-anak jalanan yang punya bakat di bidang band ini, jadi ya karena mereka sudah saya ajak saya ya harus bertanggung jawab atas yang mereka jalani. Setelah PHK saya bisa fokus di usaha saya dan Alhamdulillah ini sudah merambah ke beberapa caffe di Jogja” (W2.S4.29)

“Harapan nya bisa mandiri sejak dini. Karena bekerja di perusahaan mana pun tetap ada akhirnya, hikmahnya jadi lebih fokus aja ke bisnis nya. Sebenarnya lebih baik punya usaha ya biar nggak kaget banget kalo tiba-tiba di PHK” (W3.S4.7)

Selain mengetahui hikmah dari kejadian yang dialami, subjek juga memiliki harapan baik dari kejadian PHK ini. Subjek berharap usaha band akustiknya ini dapat berkembang di daerah magelang hingga ke yogyakarta. Selain itu subjek berharap agar bisa mandiri sejak dini.

“Mmm, ya semoga usaha saya jadi lebih lancar dan berkembang” (W1.S4.29)

“Menerima Mbak, iya tentu jadi tantangan juga, saya harus berusaha lebih giat lagi agar usaha saya bisa lebih berkembang. Soalnya kan saya juga mempekerjakan anak-anak jalanan yang punya bakat di bidang band ini, jadi ya karena mereka sudah saya ajak saya ya harus bertanggung jawab atas yang mereka jalani. Setelah PHK saya bisa fokus di usaha saya dan Alhamdulillah ini sudah merambah ke beberapa caffe di Jogja” (W2.S4.29)

### **Aspek Causal Analysis**

Subjek mampu memahami sebab perubahan yang dialami setelah di PHK. Menurut subjek perubahan pola tidur yang dialami karena saat ini subjek hanya bekerja di malam hari, pekerjaannya tersebut baru selesai menjelang pagi hari, sehingga dikarenakan subjek sudah tidak bekerja di perusahaan, maka subjek bisa tidur hingga siang hari.

“Iya mbak, dulu kan sebelum di PHK kerja itu harus kirim foto absen maksimal jam 8 pagi, jadi jam setengah 8 saya sudah berangkat dari rumah ke outlet jadi bangunnya ya lebih pagi meskipun setiap malem itu begadang kerja sampe jam 3 jam 4 pagi tapi berangkat jam setengah 8 itu pasti dan harus. Tapi sekarang wes ndak pernah bangun Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya sekarang kerjanya cuma malem, jadi biasanya baru pulang jam 4 pagi saya tidur habis subuh sampe sebelum dhuur haha sekarang kerjanya cuma malem” (W2.S4.3)

“Kalo ini iya Mbak, sekarang wes ndak pernah bangun Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya sekarang kerjanya cuma malem” (W1.S4.4)

Subjek mampu memahami sebab dan akibat dari kebingungan yang dialami setelah di PHK. Hal tersebut dikarenakan subjek kehilangan salah satu sumber pendapatannya sehingga membuat subjek kebingungan dalam mengatur ekonomi keluarganya. Subjek mampu introspeksi diri dan tidak menyalahkan siapapun atas kejadian yang dialami. Menurut subjek, pemutusan hubungan kerja bisa terjadi di perusahaan mana saja, tidak hanya di perusahaannya. Kebijakan ini wajar terjadi di setiap perusahaan sehingga sebagai karyawan sebaiknya memang mempersiapkan diri akan hal ini, akan lebih baik lagi jika memiliki usaha sampingan. Sehingga dalam hal ini subjek mampu memandang suatu fenomena dari sudut pandang lain tanpa menyalahkan diri sendiri dan pihak lain.

“Kalo dipikir-pikir pertamanya ya kaget Mbak, soalnya juga kan waktunya cepet ya” (W1.S4.8)

“Iya Mbak, tapi ya waktu pertama aja, soalnya kan ya mikir wah sumber penghasilannya tinggal satu selang aja ini, ibaratnya dulu kan satu ember diisi pake dua selang nah sekarang selangnya tinggal satu jadi pasti sempet bingung nek ngecak ke” (W1.S4.12)

“Enggak sih Mbak, jadi di perusahaan ini kan ibaratnya menerapkan pembaruan baru yang bisa disebut sebagai efisiensi, apa itu kemarin istilahnya? Reorganisasi restrukturisasi perusahaan kan, nah itu kemungkinan terjadi di semua perusahaan nggak di Perusahaan X aja. Jadi saya ya harus mempersiapkan diri juga akan hal ini. Denger dari temen-temen perusahaan lain juga pernah mengalami ini dulu, jadi nggak nyalahin siapa-siapa” (W2.S4.21)

“Ya PHK nya tu karena efisiensi Mbak, jadi di setiap perusahaan kemungkinan untuk efisiensi itu pasti, jadi ya mau nggak mau jumlah kayawannya lebih di tekan karena mungkin keberfungsianya sudah ndak sebanyak dulu” (W1.S4.30)

### **Aspek Empati**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, subjek memiliki rasa empati yang baik. Subjek merasa kasihan dengan rekan lain yang mengalami kejadian serupa. Saat ini subjek masih saling memberi support dengan rekannya.

“Ya kasihan Mbak, apalagi ini temen saya sekarang malah stres banget karena belum dapet kerja, sekarang malah momong anaknya soale belum dapat panggilan” (W1.S4.37)

“Ya mendukung, memberi semangat” (W1.S4.40)

### **Aspek Efikasi Diri**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, subjek percaya diri mampu menghadapi kejadian ini karena subjek ingin lebih fokus ke usaha yang dijalani. Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, subjek mampu mengubah pola pikir agar lebih percaya diri menghadapi masa depan.

“Ya paling mengubah pola pikir sih, ibaratnya kan kalau salah satu selangnya hilang solusinya ya membesarkan selang yang tersisa, terus juga kan PHK ini sebenarnya juga keinginan saya Mbak” (W1.S4.15)

“Kesejahteraan itu tidak bisa diukur. Semua hanya bisa dirasakan. Asal banyakin bersyukur insyaallah cukup. Menurut saya "Hati senang" itu ya sejahtera, jadi Insyaallah saya akan selalu senang sehingga percaya bahwa akan tetap sejahtera dalam segala hal seterusnya” (W3.S4.9)

### **Aspek Reaching Out**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, subjek mampu menerima keputusan PHK yang dialami karena awalnya memang subjek berencana ingin mengajukan pensiun dini karena hal-hal tertentu. Saat ini subjek memanfaatkan peluang yang ada untuk mengembangkan usahanya dan sering menengok orang tuanya.

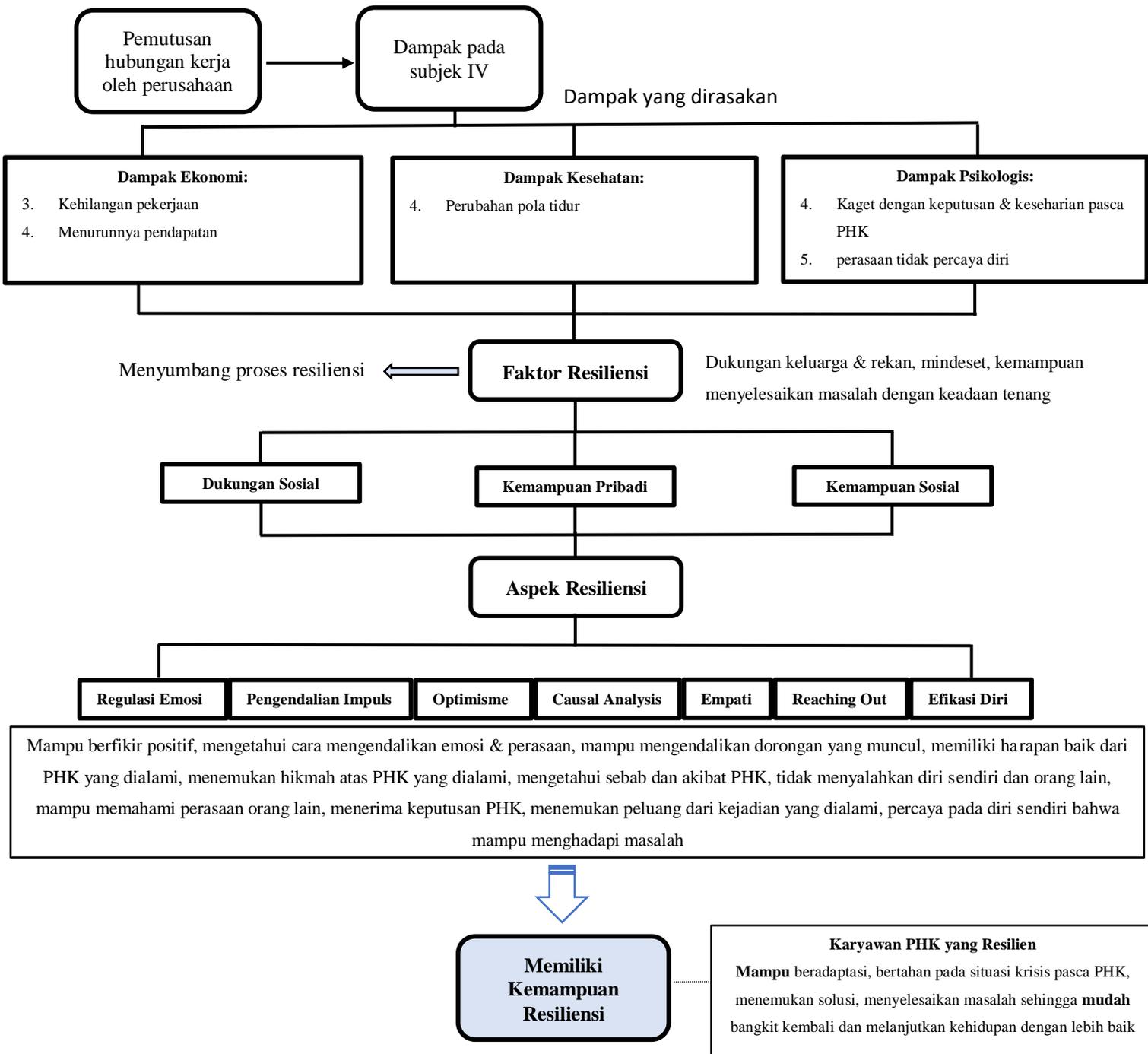
“Kalau buat saya ya emang ini keinginan saya pas dulu sih Mbak, terus ya saya bisa lebih fokus ke usaha saya, oh ini Ibu saya kan di Tegal jadi saya bisa lebih sering menengok Ibu, bisa sewaktu-waktu” (W1.S4.33)

Setelah PHK subjek dapat lebih fokus mengembangkan usahanya dan memanfaatkan peluang yang ada atas kejadian yang dialami. Saat ini subjek mengembangkan usahanya melalui hubungan dengan orang-orang baru. Subjek juga bisa menjadikan peluang PHK ini untuk sering menengok Ibunya di Tegal.

“Kayake tetep atau malah bertambah Mbak, karena kan saya kebetulan ada usaha ya, nah setelah PHK ini tu saya malah semakin giat membuka jalan baru lewat hubungan sama orang-orang baru gitu” (W1.S4.20)

“Kalau buat saya ya emang ini keinginan saya pas dulu sih Mbak, terus ya saya bisa lebih fokus ke usaha saya, oh ini Ibu saya kan di Tegal jadi saya bisa lebih sering menengok Ibu, bisa sewaktu-waktu” (W1.S4.34)

**Gambar 4.4 Skema Resiliensi Subjek IV**



**Tabel 4.3 Rekap Resiliensi Subjek**

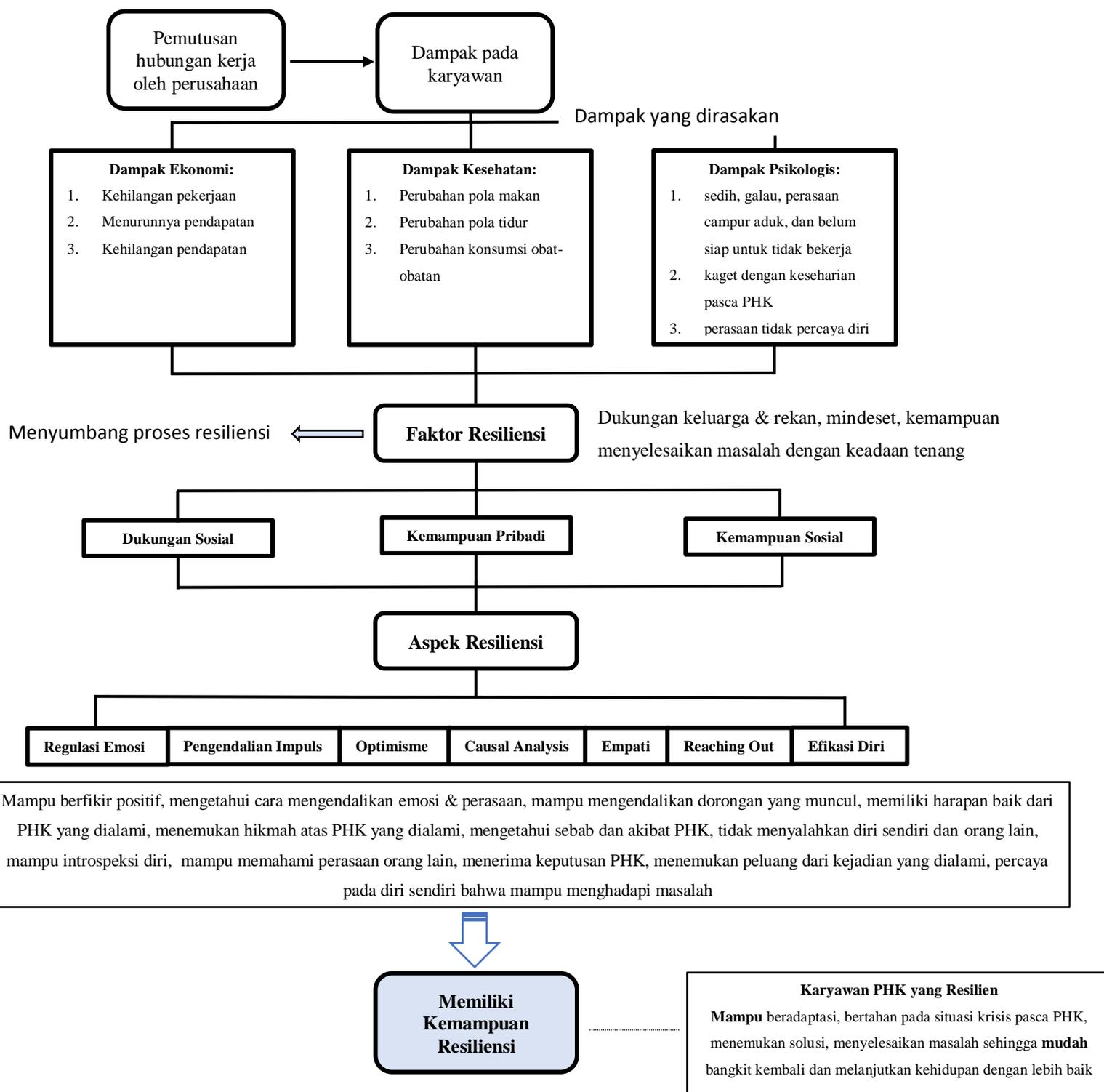
ASPEK	SUBJEK 1	SUBJEK 2	SUBJEK 3	SUBJEK 4
<b>Regulasi Emosi</b>	L mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara mengubah <i>mindset</i> , berfikir positif, mengomunikasikan dengan anaknya, merenung, diam, berdoa, dan memperbaiki ibadah dengan Allah	D mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara sering berbaur dengan orang lain, berkumpul dengan rekannya, diam, mengubah <i>mindset</i> nya, dan menyibukkan diri	N mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara mengubah <i>mindset</i> , diam agar perkataannya dan perilakunya tidak menyakiti orang lain, mengomunikasikan dengan orang lain, dan menenangkan diri	M mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara mengubah <i>mindset</i> dan mencari kesibukan
<b>Pengendalian Impuls</b>	L mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara memmanage segala hal, teliti & hati-hati terhadap pengeluaran, mempertimbangkan kegunaan suatu hal jika ingin membeli	D mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara diam, pergi berbaur dengan tetangga dan berkumpul dengan rekan	N mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara mencari hiburan seperti mendengarkan musik dan menonton drama korea `	M mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara mempertimbangkan segala hal jika ingin melakukan apapun
<b>Optimisme</b>	L memahami hikmah dari kejadian PHK yaitu dapat istirahat setelah 20 Tahun bekerja, lebih memperbaiki ibadah, tidak terdampak konflik yang sedang terjadi, banyak waktu dengan keluarga, penyakit jarang	D memahami hikmah dari kejadian PHK, yaitu dapat sering berkumpul dengan rekan dan keluarga, lebih aktif dalam kegiatan masyarakat, lebih rendah hati, dan lebih banyak	N memahami hikmah dari kejadian PHK, yaitu keinginan resign nya terkabul bahkan mendapat pesangon, dapat istirahat sejenak sembari menunggu panggilan kerja, bisa merawat	M memahami hikmah dari kejadian PHK, yaitu fapat fokus mengembangkan usahanya dan karena sudah tidak bekerja di perusahaan, membuat M bisa menengok ibunya

	<p>kambuh, dapat rutin berolahraga, dan keinginannya untuk resign terwujud. Selanjutnya, L memiliki harapan baik atas kejadian PHK ini, yaitu berharap anak terakhirnya cepat lulus dan bekerja sehingga bisa menggantikannya bekerja, berharap kehidupan akan berjalan seperti air mengalir, berharap diberi kesehatan agar memiliki banyak waktu bersama keluarga, dan berharap bisa menikmati hidup dari pesangon yang ada</p>	<p>beribadah. Selanjutnya D memiliki harapan baik atas kejadian PHK ini, yaitu berharap agar usahanya lebih berkembang, bisa membuka toko lagi dirumahnya, dan berharap tetap sejahtera meskipun sudah di PHK</p>	<p>ibunya. Selanjutnya N juga memiliki harapan baik dari suatu kejadian, yaitu berharap memiliki usaha yang minim risiko dan cepat diterima kerja sesuai passionnya</p>	<p>sewaktu-waktu. Selanjutnya M juga memiliki harapan baik dari kejadian PHK ini, M berharap agar usahanya lancar selalu dan berkembang serta M mampu lebih mandiri sejak dini</p>
<p><b>Causal Analysis</b></p>	<p>L mampu mengetahui penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola makan, pola tidur dan konsumsi obat-obatan. L juga memahami penyebab dari perasaan yang</p>	<p>D mampu mengetahui penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola makan, pola tidur dan konsumsi obat-obatan. D juga memahami</p>	<p>N mampu mengetahui penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola makan, pola tidur dan konsumsi obat-obatan. N juga</p>	<p>M mampu mengetahui penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola tidur dan perubahan keadaan ekonomi. M juga memahami</p>

	muncul. L mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun	penyebab dari perasaan yang muncul. D mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun	memahami penyebab dari perasaan yang muncul. N mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun	penyebab perasaan negatif yang muncul. M mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun
<b>Empati</b>	L mampu memahami perasaan anaknya beberapa waktu lalu ketika memintanya mengundurkan diri dari perusahaan. Hal ini disebabkan karena risiko dan tuntutan kerja yang tinggi sehingga membuat emosi negatif L tidak terkendali hingga terbawa kerumah. Selain itu L juga mampu memahami perasaan rekannya yang mengalami kejadian serupa	D mampu memahami kebingungan yang dialami istrinya, hal ini disebabkan karena menurunnya pendapatan keluarga D dan kecemasannya terkait masa depan keluarganya. D juga mampu memahami perasaan rekannya yang mengalami kejadian serupa	N mampu memahami stres yang dirasakan ibunya karena dihujat oleh tetangga setelah N di PHK. N juga merasa sedih, sesak dan sakit karena tidak terima ibunya ikut terbawa. N juga mampu merasakan perasaan rekannya yang mengalami kejadian serupa	M mampu memahami perasaan rekannya yang mengalami kejadian serupa, M merasa kasihan dengan salah satu temannya yang merasa stres karena belum mendapat pekerjaan
<b>Efikasi Diri</b>	L percaya 90% bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan karena L percaya bahwa kejadian ini adalah jalan terbaik dari Allah	D percaya bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan dan semuanya akan tetap berjalan seperti yang diharapkan	N percaya 70% bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan dan bisa diterima kerja lagi sesuai <i>passion</i> nya	M percaya bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan dan hidupnya akan berjalan sesuai hatinya karena selalu merasa sejahtera

<b>Reaching Out</b>	<p>L menerima kejadian PHK yang ditandai dengan menurunnya sedih yang dialami, menganggap keputusan ini adalah yang terbaik, menjalani keseharian dengan legowo. Selain itu L mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk mengisi kegiatannya dengan membuat <i>ricebowl</i> yang akan dijual oleh anaknya, sehingga L juga mendapat sedikit penghasilan dari itu, lalu L juga memanfaatkan peluang PHK untuk berkumpul dengan keluarga dan merawat cucunya</p>	<p>D menerima kejadian PHK yang ditandai dengan pernyataannya dan D lebih santai menjalani hidup karena tidak terikat tanggung jawab oleh perusahaan lagi. Selain itu D mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk mengembangkan usahanya, membuka cabang toko dirumahnya dan mengikuti kegiatan kemasyarakatan di tempat tinggalnya</p>	<p>N menerima kejadian PHK yang ditandai dengan pernyataannya dan memanfaatkan peluang untuk mencari pekerjaan baru yang sesuai dengan <i>passion</i> nya, beristirahat sejenak, dan merawat ibunya yang sudah berusia 70 Tahun</p>	<p>M menerima kejadian PHK yang ditandai dengan pernyataannya dan mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk mengembangkan usaha akustik band nya dan memiliki banyak waktu untuk sering menengok ibunya di luar kota</p>
---------------------	---	---	---	--

**Tabel 4.4 Kerangka Empiris Resiliensi Karyawan PHK**



## 2. Analisis Hasil Temuan

Setelah memaparkan hasil penelitian secara keseluruhan dari masing-masing subjek terkait resiliensi pada karyawan PHK Perusahaan X di Jawa Tengah, tahap selanjutnya adalah menganalisis dan menyajikan paparan analisis dari data hasil penelitian ini. Guna memberikan gambaran resiliensi pada karyawan PHK Perusahaan X di Jawa Tengah, peneliti menggunakan aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002). Resiliensi adalah suatu bentuk respon terhadap berbagai kejadian tidak menyenangkan melalui pikiran dan tindakan yang lebih baik dengan mengendalikan berbagai tekanan yang timbul (Reivich & Shatté, 2002:35). Individu dapat dikatakan resilien apabila memiliki kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, efikasi diri, dan *reaching out*.

Hasil pada penelitian ini, keempat subjek mampu menghadapi, bertahan, beradaptasi, menemukan solusi, dan kembali melanjutkan hidup dengan memanfaatkan peluang yang dimiliki meskipun terdapat masalah-masalah yang muncul. Subjek I (L), subjek II (D) dan subjek III (N) mengalami perubahan pola makan setelah di PHK. Subjek I (L) dan subjek III (N) mengalami penurunan intensitas pola makan, berbeda dengan subjek II (D) yang mengalami kenaikan intensitas pola makan. Keempat subjek mengalami perubahan pola tidur setelah di PHK. Subjek I (L) dan subjek III (N) mengalami perubahan konsumsi obat setelah di PHK, subjek I (L) mengalami penurunan konsumsi obat-obatan, sedangkan subjek III (N) mengalami kenaikan konsumsi obat-obatan.

Setelah di PHK, muncul konflik internal dan perasaan serta emosi yang berbeda pada masing-masing subjek. Subjek I (L) merasa sedih, galau, cemas, tidak percaya diri menghadapi masa depan, dan stres. Perasaan yang muncul tersebut disebabkan karena kekosongan pendapatan keluarga, timeline PHK yang cepat sehingga membuat subjek belum mempersiapkan diri dan tidak adanya aktivitas rutin lagi. Perasaan yang dirasakan oleh subjek II (D) adalah timbulnya perasaan malu karena sudah tidak bekerja dan status sebagai kepala keluarga, stres, dan tidak percaya diri menghadapi masa depan karena penurunan pendapatan keluarga.

Perasaan yang dialami oleh subjek III (N) adalah marah, merasa tidak percaya diri dan khawatir menghadapi masa depan, hingga stres. Lalu perasaan yang dirasakan oleh subjek IV (M) berbeda dengan ketiga subjek sebelumnya karena subjek IV (M) sudah berniat ingin mengajukan pensiun dini sehingga PHK yang dialami tidak begitu menimbulkan dampak psikologis. Namun subjek mengalami kebingungan dalam mengelola finansial keluarganya karena sekarang hanya memiliki satu sumber pendapatan saja.

Selanjutnya peneliti akan membahas gambaran resiliensi keempat subjek berdasarkan aspek yang telah disebutkan sebelumnya. Aspek yang pertama adalah regulasi emosi, subjek I (L)

mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara mengubah mindset, berfikir positif, mengomunikasikan dengan anaknya, merenung, diam, berdoa, dan memperbaiki ibadah dengan Allah. Subjek II (D) mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara sering berbaur dengan orang lain, berkumpul dengan rekannya, diam, mengubah mindset nya, dan menyibukkan diri. Subjek III (N) mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara mengubah mindset, diam agar perkataannya dan perilakunya tidak menyakiti orang lain, mengomunikasikan dengan orang lain, dan menenangkan diri. Subjek IV (M) mengendalikan perasaan yang muncul dengan cara mengubah mindset dan mencari kesibukan.

Aspek selanjutnya adalah pengendalian impuls. Subjek I (L) mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara manage segala hal, teliti & hati-hati terhadap pengeluaran, mempertimbangkan kegunaan suatu hal jika ingin membeli. Subjek II (D) mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara diam, pergi berbaur dengan tetangga dan berkumpul dengan rekan. Subjek III (N) mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara mencari hiburan seperti mendengarkan musik dan menonton drama korea. Subjek IV (M) mengendalikan dorongan yang timbul dengan cara mempertimbangkan segala hal jika ingin melakukan apapun.

Aspek selanjutnya adalah aspek optimisme, subjek I (L) memahami hikmah dari kejadian PHK yaitu dapat istirahat setelah 20 Tahun bekerja, lebih memperbaiki ibadah, tidak terdampak konflik yang sedang terjadi, banyak waktu dengan keluarga, penyakit jarang kambuh, dapat rutin berolahraga, dan keinginannya untuk resign terwujud. Subjek I (L) memiliki harapan baik atas kejadian PHK ini, yaitu berharap anak terakhirnya cepat lulus dan bekerja sehingga bisa menggantikannya bekerja, berharap kehidupan akan berjalan seperti air mengalir, berharap diberi kesehatan agar memiliki banyak waktu bersama keluarga, dan berharap bisa menikmati hidup dari pesangon yang ada. Subjek II (D) memahami hikmah dari kejadian PHK, yaitu dapat sering berkumpul dengan rekan dan keluarga, lebih aktif dalam kegiatan masyarakat, lebih rendah hati, dan lebih banyak beribadah. Subjek II (D) memiliki harapan baik atas kejadian PHK ini, yaitu berharap agar usahanya lebih berkembang, bisa membuka toko lagi dirumahnya, dan berharap tetap sejahtera meskipun sudah di PHK.

Subjek III (N) memahami hikmah dari kejadian PHK, yaitu keinginan resign nya terkabul bahkan mendapat pesangon, dapat istirahat sejenak sembari menunggu panggilan kerja, bisa merawat ibunya. Subjek III (N) juga memiliki harapan baik dari suatu kejadian, yaitu berharap memiliki usaha yang minim risiko dan cepat diterima kerja sesuai passionnya. Subjek IV (M) memahami hikmah dari kejadian PHK, yaitu fapat fokus mengembangkan usahanya dan karena sudah tidak bekerja di perusahaan, membuat subjek IV (M) bisa menengok ibunya sewaktu-waktu. Subjek IV (M) juga memiliki harapan baik dari kejadian PHK ini, subjek IV (M) berharap agar usahanya lancar selalu dan berkembang serta mampu lebih mandiri sejak dini

Aspek selanjutnya adalah *causal analysis*. Subjek I (L) mampu mengetahui penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola makan, pola tidur dan konsumsi obat-obatan. Subjek I (L) juga memahami penyebab dari perasaan yang muncul. Subjek I (L) mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun. Subjek II (D) mampu mengetahui penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola makan, pola tidur dan konsumsi obat-obatan. Subjek II (D) juga memahami penyebab dari perasaan yang muncul. Subjek II (D) mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun. Subjek III (N) mampu mengetahui penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola makan, pola tidur dan konsumsi obat-obatan. Subjek III (N) juga memahami penyebab dari perasaan yang muncul. Subjek III (N) mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun.

Subjek IV (M) mampu memahami penyebab perubahan yang dialami setelah PHK. Perubahan tersebut terdiri dari perubahan pola tidur dan perubahan keadaan ekonomi. Subjek IV (M) juga memahami penyebab perasaan negatif yang muncul. Subjek IV (M) mampu introspeksi diri atas kejadian ini dan tidak menyalahkan siapapun. Aspek empati adalah sikap individu yang ditunjukkan dengan kemampuannya untuk merasakan perasaan dan emosi orang lain. Dalam hal ini, empati yang ditunjukkan adalah kemampuan keempat subjek dalam memahami perasaan orang lain yang berkaitan dengan kejadian PHK ini. Keempat subjek memiliki empati kepada rekan yang mengalami kejadian serupa dan mampu memahami perasaan orang lain atas masalah yang muncul karena kejadian PHK ini.

Aspek selanjutnya adalah efikasi diri. Subjek I (L) percaya 90% bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan karena subjek I (L) percaya bahwa kejadian ini adalah jalan terbaik dari Allah. Subjek II (D) percaya bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan dan semuanya akan tetap berjalan seperti yang diharapkan. Subjek III (N) percaya 70% bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan dan bisa diterima kerja lagi sesuai passion nya. Subjek IV (M) percaya bahwa dirinya mampu menghadapi masa depan dan hidupnya akan berjalan sesuai hatinya karena selalu merasa sejahtera.

Aspek yang terakhir yaitu *Reaching out*. Subjek I (L) menerima kejadian PHK yang ditandai dengan menurunnya sedih yang dialami, menganggap keputusan ini adalah yang terbaik, menjalani keseharian dengan legowo. Selain itu subjek I (L) mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk mengisi kegiatannya dengan membuat ricebowl yang akan dijual oleh anaknya, sehingga L juga mendapat sedikit penghasilan dari itu, lalu subjek I (L) juga memanfaatkan peluang PHK untuk berkumpul dengan keluarga dan merawat cucunya. Subjek II (D) menerima kejadian PHK yang ditandai dengan pernyataannya dan subjek II (D) lebih santai menjalani hidup karena tidak terikat tanggung jawab oleh perusahaan lagi. Selain itu subjek II (D) mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk mengembangkan usahanya, membuka cabang toko dirumahnya dan mengikuti kegiatan

kemasyarakatan di tempat tinggalnya. Subjek III (N) menerima kejadian PHK yang ditandai dengan pernyataannya dan memanfaatkan peluang untuk mencari pekerjaan baru yang sesuai dengan passion nya, beristirahat sejenak, dan merawat ibunya yang sudah berusia 70 Tahun. Subjek IV (M) menerima kejadian PHK yang ditandai dengan pernyataannya dan mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk mengembangkan usaha akustik band nya dan memiliki banyak waktu untuk sering menengok ibunya di luar kota.

### **3. Hasil Observasi**

Dalam proses observasi, peneliti bertugas mencatat, menganalisis, dan kemudian membuat kesimpulan atau hasil analisis pengamatan yang dilakukan (Sugiyono, 2008). Observasi dilakukan terhadap keempat subjek berdasarkan pedoman yang telah disusun sebelumnya. Berdasarkan faktor-faktor yang ada di lapangan dan segala bentuk data yang ditunjukkan oleh subjek yang diteliti seperti kondisi fisik, gerakan tubuh, mimik pada wajah, kondisi lingkungan subjek, intonasi tinggi rendahnya suara subjek ketika menjawab pertanyaan, penekanan subjek terhadap jawaban-jawaban tertentu. Observasi yang dilakukan dapat memberikan tambahan data dan menunjang sumber data. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada keempat subjek, peneliti menemukan hasil yang terlihat saat proses pengamatan ketika wawancara.

Tabel 4.5 Data Hasil Observasi

Subjek	Aspek				
	Ciri-ciri dan kondisi fisik	Penampilan	Sikap awal	Perilaku saat wawancara berlangsung	Reaksi emosional
<b>L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kulit sawo matang, tangan terlihat belang</li> <li>- Badan sedikit berisi</li> <li>- Fisik sehat, belum memiliki uban</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakaian formal, bersih dan rapi</li> <li>- Menggunakan kemeja kotak-kotak coklat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramah</li> <li>- Sopan santun</li> <li>- Mudah tersenyum</li> <li>- Tidak canggung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika menjawab pertanyaan banyak mengehela nafas panjang</li> <li>- Menjawab dengan tersenyum seperti agar terlihat tegar</li> <li>- Selalu fokus mendengarkan pertanyaan peneliti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suara lebih keras dan menekankan jawaban ketika menceritakan tentang keadaan ekonomi</li> <li>- Beberapa kali berfikir panjang dengan mendengung “mmm”</li> <li>- Merubah posisi duduk dengan menegakkan badan ketika menjawab pertanyaan mengenai kepercayaan diri menghadapi masa depan</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kulit sawo matang</li> <li>- Badan tinggi dan kurus</li> <li>- Fisik sehat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berpakaian persis seperti masih bekerja</li> <li>- Mengenakan kaos seragam kerja Perusahaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramah</li> <li>- Sopan santun</li> <li>- Mudah tertawa</li> <li>- Sedikit canggung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beberapa kali menjawab pertanyaan dengan tertawa sedikit</li> <li>- Beberapa kali mengubah posisi kaki, menyilangkan kaki hingga menggerak-gerakkan kaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suara lebih keras dan menekankan jawaban ketika menceritakan tentang kehidupan setelah PHK</li> <li>- Beberapa kali berfikir panjang dengan mendengung “mmm”</li> </ul>

		X, celana jeans dan topi		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selalu fokus dengan pertanyaan peneliti</li> <li>- Beberapa kali melepas pasang topi</li> <li>- Menjawab pertanyaan sambil memainkan kunci motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beberapa kali menjawab pertanyaan dengan menggebu-gebu</li> <li>- Menjawab pertanyaan dengan singkat seperti tidak ingin membahas pertanyaan</li> </ul>
<b>N</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kulit agak putih</li> <li>- Badan tinggi dan berisi</li> <li>- Fisik sehat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berpakaian rapi, serba hitam</li> <li>- Mengenakan kaos</li> <li>- Menggunakan kacamata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramah</li> <li>- Sopan santun</li> <li>- Mudah tertawa</li> <li>- Sedikit canggung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beberapa kali menjawab pertanyaan dengan tertawa</li> <li>- Mengubah posisi duduk</li> <li>- Selalu fokus dengan pertanyaan peneliti</li> <li>- Beberapa kali terlihat mengepalkan tangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perubahan tinggi nada bicara ketika menjawab tentang hikmah dari PHK</li> <li>- Ketika menjawab pertanyaan mengenai hubungan sosial, subjek menjawab seadanya seperti tidak mau membahas lebih banyak</li> </ul>
<b>M</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kulit agak putih, memiliki jenggot yang lumayan panjang</li> <li>- Badan tinggi dan kurus</li> <li>- Fisik sehat, terlihat bahagia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berpakaian rapi</li> <li>- Menakan kemeja coklat dan topi</li> <li>- Menggunakan kacamata hitam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramah</li> <li>- Sopan santun</li> <li>- Mampu mencairkan suasana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selalu fokus mendengarkan pertanyaan</li> <li>- Selalu menjawab pertanyaan dengan tersenyum</li> <li>- Beberapa kali mengubah posisi duduk sebelum menjawab pertanyaan</li> <li>- Beberapa kali mengepalkan tangan seperti menekankan jawaban</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selama menjawab pertanyaan, reaksi emosional subjek terlihat stabil dan mampu mengendalikan diri</li> <li>- Diam dan tersenyum sejenak ketika akan menjawab pertanyaan</li> </ul>

#### 4. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah memaparkan hasil penelitian secara keseluruhan dari masing-masing subjek terkait resiliensi pada karyawan PHK Perusahaan X di Jawa Tengah, tahap selanjutnya adalah menganalisis dan menyajikan paparan analisis dari data hasil penelitian ini. Guna memberikan gambaran resiliensi pada karyawan PHK Perusahaan X di Jawa Tengah, peneliti menggunakan aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002). Resiliensi adalah suatu bentuk respon terhadap berbagai kejadian tidak menyenangkan melalui pikiran dan tindakan yang lebih baik dengan mengendalikan berbagai tekanan yang timbul. Individu dapat dikatakan resilien apabila memiliki kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, efikasi diri, dan *reaching out* (Reivich & Shatte, 2003:35)

Hasil pada penelitian ini, keempat subjek mampu menghadapi, bertahan, beradaptasi, menemukan solusi, dan kembali melanjutkan hidup dengan memanfaatkan peluang yang dimiliki meskipun terdapat perubahan keseharian dan muncul masalah-masalah. Subjek I (L), subjek II (D) dan subjek III (N) mengalami perubahan pola makan setelah di PHK dan Keempat subjek mengalami perubahan pola tidur setelah di PHK. Subjek I (L) dan subjek III (N) mengalami perubahan konsumsi obat setelah di PHK. Hasil ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2022:11) bahwa timbul suatu distres pada diri subjek yang menyebabkan nafsu makan berkurang dan akhirnya kesehatannya menurun.

Setelah di PHK, muncul konflik internal dan perasaan serta emosi yang berbeda pada masing-masing subjek. Keempat subjek kurang lebih merasa sedih, galau, perasaan campur aduk, belum siap untuk tidak bekerja, kaget dengan keseharian pasca PHK, perasaan tidak percaya diri dan cemas. Subjek I (L) merasa sedih, galau, cemas, tidak percaya diri menghadapi masa depan, dan stres. Perasaan yang muncul tersebut disebabkan karena kekosongan pendapatan keluarga, timeline PHK yang cepat sehingga membuat subjek belum mempersiapkan diri dan tidak adanya aktivitas rutin lagi. Perasaan yang dirasakan oleh subjek II (D) adalah timbulnya perasaan malu karena sudah tidak bekerja dan status sebagai kepala keluarga, stres, dan tidak percaya diri menghadapi masa depan karena penurunan pendapatan keluarga. Perasaan yang dialami oleh subjek III (N) adalah marah, merasa tidak percaya diri dan khawatir menghadapi masa depan, hingga stres. Lalu perasaan yang dirasakan oleh subjek IV (M) berbeda dengan ketiga subjek sebelumnya karena subjek IV (M) sudah berniat ingin mengajukan pensiun dini sehingga PHK yang dialami tidak begitu menimbulkan dampak psikologis. Namun subjek mengalami kebingungan dalam mengelola finansial keluarganya karena sekarang hanya memiliki satu sumber pendapatan saja.

Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2021:8) bahwa pemutusan hubungan kerja mengurangi kesehatan mental ataupun memperburuk kesehatan mental

pada seseorang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis dari PHK pada keempat subjek yaitu marah karena tidak menerima keputusan PHK, kaget dengan kehidupan setelah PHK, khawatir dan tidak percaya diri terhadap masa depan karena mengalami kekosongan maupun penurunan pendapatan, malu, hingga stres.

Perubahan ekonomi dirasakan oleh semua subjek penyebabnya adalah kekosongan dan penurunan pendapatan keluarga. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliah (2019:173) bahwa dampak pemutusan hubungan kerja memengaruhi perekonomian karyawan. Namun semua subjek masih mampu meng-*handle* hal tersebut dikarenakan berbagai hal, salah satunya adalah kompensasi dari perusahaan yang sangat baik. Selain memberi kewajiban mengenai hak karyawan berupa kompensasi, Perusahaan X ini juga memberikan *workshop* dan seminar-seminar bagi para karyawan PHK nya untuk tetap dapat survive setelah PHK. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dampak ekonomi dari PHK pada keempat subjek adalah perubahan keadaan ekonomi keluarga karena penurunan dan kekosongan pendapatan.

Dampak-dampak negatif yang muncul akan membuat subjek yakni karyawan yang di PHK tersebut menjadi kesulitan dalam bertahan dan menghadapi kejadian yang dialami sehingga sulit pula untuk berada pada situasi *psychological well-being*. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashardianto (2012:44) bahwa resiliensi berhubungan positif dengan *psychological well-being*. Sehingga apabila individu tidak resiliensi maka *psychological well-being* tidak akan tercapai. Resiliensi sendiri adalah kapasitas kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menghadapi, mencari solusi dan menyelesaikan suatu masalah yang membuatnya merasa sulit, tertekan dan stres serta mampu bangkit dan berkembang untuk melanjutkan hidupnya kembali. Sedangkan resiliensi karyawan yang ter-PHK adalah kemampuan individu yakni karyawan dalam beradaptasi pada peristiwa yang tidak menyenangkan, sulit, dan menekan (pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan) sehingga mampu beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari kejadian tersebut yang akhirnya menemukan jalan keluar dengan menjadi diri yang lebih baik melalui pengalaman-pengalaman tersebut.

Selanjutnya peneliti akan membahas gambaran resiliensi keempat subjek berdasarkan aspek yang telah disebutkan sebelumnya. Aspek yang pertama adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis dalam hal memusatkan perhatian, memecahkan masalah, dukungan sosial dan mengekspresikan emosi yang tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek memiliki kemampuan mengontrol emosi dengan baik, mengetahui cara mengontrol emosi, dan mampu berfikir positif. Hal ini juga berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harjuna (2022:29) bahwa kemampuan regulasi emosi mempengaruhi individu dalam berkontribusi terhadap resiliensi.

Aspek yang kedua yaitu pengendalian impuls. Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengelola sebuah dorongan melalui pengendalian diri dan adaptasi mengenai

munculnya keinginan dalam dirinya, seperti mudah marah, impulsif, perilaku agresif, dan lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keempat subjek mampu mengendalikan dorongan yang muncul, dorongan-dorongan tersebut bersifat negatif atau merugikan. Dorongan ini dapat berbentuk perbuatan dan perkataan kepada orang lain, perilaku menyakiti diri, dan dorongan impulsif terhadap keinginan membeli sesuatu. Keempat subjek menunjukkan kemampuannya untuk mengendalikan dorongan yang bersifat impulsif pada dirinya.

Aspek yang ketiga adalah aspek optimisme. Optimisme adalah pandangan dan harapan baik mengenai suatu hal. Individu yang memiliki sikap optimis akan yakin bahwa ada harapan hidup yang lebih baik di masa depan dan ada hikmah dari semua hal yang telah terjadi dan dapat mengontrol diri dalam menghadapi masalah-masalah yang akan terjadi. Individu yang optimis akan meyakini tentang harapan hidup yang lebih baik di masa depan. Dalam penelitian ini, keempat subjek dapat dikatakan memiliki aspek optimisme karena mampu menemukan hikmah dan harapan baik atas kejadian PHK yang dialami. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roellyana & Listiyandini (2016:30) bahwa optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi.

Aspek yang keempat yaitu *causal analysis*. *Causal analysis* adalah kemampuan individu dalam menganalisis masalah untuk menemukan sebab dan akibat dari situasi sulit yang dihadapi. Menurut Reivich & Shatté (2002) individu yang resilien mampu melakukan introspeksi pada dirinya terhadap situasi sulit yang dihadapi dan tidak menyalahkan orang lain untuk menghindari diri dari rasa bersalah dan kejadian sulit tersebut. Dalam penelitian ini, keempat subjek memiliki kemampuan *causal analysis* yang ditunjukkan dari pernyataan subjek yang mengungkapkan bahwa Ia tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami. Selain itu subjek juga mampu memahami sebab dan akibat dari perubahan yang muncul setelah di PHK. Keempat subjek mampu memahami penyebab perasaan yang muncul serta penyebab perasaan yang orang lain rasakan atas kejadian PHK ini.

Aspek kelima yaitu empati. Empati adalah sikap individu yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk merasakan perasaan dan emosi orang lain. Dalam hal ini, empati yang ditunjukkan adalah kemampuan keempat subjek dalam memahami perasaan orang lain yang berkaitan dengan kejadian PHK ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek memiliki empati kepada rekan yang mengalami kejadian serupa dan mampu memahami perasaan orang lain atas masalah yang muncul karena kejadian PHK ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek memiliki kemampuan empati yang baik.

Aspek keenam yaitu efikasi diri. Efikasi diri adalah kemampuan individu untuk memecahkan masalah dan yakin dapat melewati situasi sulit. Efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi (F. Salim & Fakhurrozi, 2020:180). Berdasarkan hasil penelitian, keempat subjek memiliki efikasi

diri yang baik. Keempat subjek memiliki keyakinan pada dirinya untuk mampu mengatasi, bertahan, dan melewati situasi sulit PHK ini beserta masalah-masalah yang muncul.

Aspek ketujuh yaitu *Reaching out*. *Reaching out* adalah kemampuan individu untuk meningkatkan aspek positif kehidupan dengan cara menerima hal sulit dan menjadikannya sebuah tantangan dan peluang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek mampu menerima keputusan PHK yang ditunjukkan dengan situasi dan kondisi tertentu. Keempat subjek juga mampu menemukan dan memanfaatkan peluang dari kejadian sulit yang dialami. Hal ini akan membantu subjek untuk bangkit dan melanjutkan hidup.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, keempat subjek mampu memenuhi aspek-aspek tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa keempat subjek sudah resilien. Keempat subjek mampu mengelola emosi dan perasaan yang muncul, mampu mengendalikan dorongan melalui pengendalian dirinya, mampu memandang suatu kejadian dengan pandangan dan harapan yang baik, mampu memahami sebab dan akibat dari suatu kejadian, mampu memanfaatkan peluang dari suatu kejadian, tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami, mampu merasakan secara emosional perasaan orang lain atas masalah yang terjadi dan perasaan rekan yang mengalami kejadian serupa, mampu yakin pada dirinya bahwa dapat menghadapi dan lewati kejadian ini, serta menerima kejadian ini dan menjadikannya sebagai sebuah tantangan hidup.

Faktor juga mempengaruhi terbentuknya resiliensi. Faktor yang pertama adalah dukungan eksternal, hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Rohmatun (2020:8) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan eksternal maka resiliensi individu semakin baik. Pada penelitian ini, keempat subjek mendapat dukungan eksternal dari keluarga maupun rekan. Faktor kekuatan pribadi juga memengaruhi resiliensi, kekuatan pribadi adalah kemampuan individu untuk tidak menyerah dan mampu menghadapi situasi sulit yang terjadi. Pada penelitian ini, keempat subjek berasal dari suku Jawa yang memiliki kemampuan *legowo*, *legowo* yang dimaksud adalah ikhlas dan pasrah dengan segala hal yang telah terjadi serta menghadapi dengan penuh suka cita. Selain itu subjek dalam penelitian ini bersyukur dan menyerahkan semua yang terjadi kepada Allah SWT. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Listyandini & Akmal (2015:15) bahwa kekuatan pribadi berpengaruh positif terhadap resiliensi. Faktor kemampuan sosial juga dimiliki oleh semua subjek sehingga resiliensi juga turut terbentuk dalam diri subjek. Sehingga pada penelitian ini, faktor religiusitas yakni *gratitude* atau kebersyukuran dan faktor Suku Jawa turut memengaruhi resiliensi subjek.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, pemutusan hubungan kerja pada karyawan menyebabkan timbulnya dampak-dampak baik itu dampak merugikan ataupun dampak menguntungkan. Setelah tiga bulan di PHK, para subjek sudah menunjukkan bahwa mereka sudah resilien karena telah memenuhi aspek-aspek resiliensi. Resiliensi pada para subjek

tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sudah dijelaskan sebelumnya. Berikut ini merupakan beberapa cara untuk memiliki karakter individu yang resilien:

- a) Insight, yaitu kemampuan individu dalam memahami dan mengerti makna dari suatu situasi, memahami dan mengerti bagaimana orang-orang disekitarnya, dan nuansa verbal maupun nonverbal dalam berkomunikasi. Pandangan mengenai hal-hal tersebut dapat membantu individu untuk memahami diri sendiri dan orang lain sehingga mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi pada berbagai situasi.
- b) Kemandirian, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengambil jarak secara emosional dan fisik dari berbagai sumber masalah hidup. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain. Sehingga orang yang mandiri tidak bersikap ambigu dan mampu mengatakan “tidak” dengan tegas saat diperlakukan oleh orang lain. Individu yang resilien harus memiliki orientasi yang positif dan optimis pada masa depan.
- c) Hubungan, yaitu kemampuan untuk dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan.
- d) Inisiatif, yaitu keinginan kuat untuk bertanggung jawab dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dan selalu berusaha memperbaiki diri ataupun memperbaiki situasi yang dapat diubah dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi situasi yang tidak bisa diubah.
- e) Kreativitas, yaitu kemampuan memikirkan berbagai pilihan konsekuensi dalam menghadapi tantangan hidup. Kreativitas melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat individu mampu menghibur dirinya sendiri ketika dihadapkan pada situasi sulit.
- f) Humor, yaitu kemampuan untuk dapat melihat sisi terang kehidupan dan menemukan kebahagiaan dari situasi apapun. Humor membantu individu untuk memandang tantangan hidup dan situasi sulit menjadi lebih ringan.
- g) Moralitas, yaitu kemampuan mengorientasikan kehidupan dengan nilai-nilai yang baik. Sehingga individu mampu mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan dengan tepat. (Wahidah, 2020:111)

Menurut Al-Qur'an, agar mampu menjadi individu yang resilien diperlukan kesabaran dan ketabahan. Tingkat kesabaran dan ketabahan ini berbeda pada masing-masing individu. Sehingga perlu dilatih agar sikap tersebut tumbuh pada diri seseorang. Seseorang juga harus mampu berusaha untuk menemukan sisi positif yang dapat dimanfaatkan dari sebuah kejadian sulit karena bersama dengan kesulitan pasti ada kemudahan. Dalam konsep Islam, bersikap sabar dan tabah merupakan indikator resiliensi yang didorong oleh kekuatan dari firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah 155-156 yang artinya:

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" 1 (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)”

Seseorang yang memiliki sikap tersebut akan lebih mampu dan kuat dalam menembus rintangan dan menghadapi ujian hidup dengan baik dan tenang. Hal ini dikarenakan di dalam kesabaran dan ketabahan ada bimbingan Allah yang hadir untuk menggerakkan seluruh aktivitas diri dalam perlindungan dan pimpinan Nya. Sehingga jika seseorang telah bersabar dalam menanggung dan menghadapi kesulitan kehidupan, bersabar dengan orang lain yang menyakiti dan menggangukannya, bersabar dalam melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya, bersabar dalam bekerja, beraktivitas, dan berproduksi maka Ia akan menjadi individu yang berkepribadian matang, seimbang, utuh dan produktif.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Pemutusan hubungan kerja pada Perusahaan X dilakukan kepada 460 karyawan se-Indonesia, dengan 80 karyawan di Jawa Tengah. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dideskripsikan oleh peneliti pada pembahasan sebelumnya, didapatkan gambaran mengenai resiliensi pada keempat subjek yang merupakan karyawan PHK Perusahaan X Jawa Tengah yang ditinjau perubahan kehidupan setelah di PHK dan aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2003:35). Setelah di PHK, beberapa subjek mengalami perubahan pola makan, pola tidur dan konsumsi obat-obatan setelah PHK. Perasaan yang muncul setelah di PHK yaitu perasaan sedih, galau, cemas, tidak percaya diri menghadapi masa depan, stres, dan konflik-konflik internal dalam dirinya. Terakhir dampak ekonomi yang muncul yaitu kekosongan pendapatan dan penurunan pendapatan yang menyebabkan kecemasan dan tidak percaya diri menghadapi masa depan.

Aspek yang menjadi indikator resiliensi keempat subjek yaitu aspek regulasi emosi, dimana keempat subjek mampu mengontrol emosi dan perasaan yang muncul, mampu menemukan cara untuk mengontrol hal tersebut, dan mampu berfikir positif. Aspek optimisme pada keempat subjek yaitu mereka mampu menemukan hikmah dari kejadian PHK yang dialami dan memiliki harapan baik atas kejadian ini. Aspek *causal analysis* pada keempat subjek yaitu mampu menerima keputusan PHK, tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas PHK yang dialami, mampu introspeksi diri, mampu memahami perubahan yang dialami setelah PHK dan mampu memahami penyebab perasaan yang muncul.

Aspek efikasi diri pada keempat subjek yaitu kemampuan untuk percaya pada dirinya bahwa mereka mampu melewati kejadian ini. Aspek *reaching out* pada keempat subjek yaitu kemampuan subjek untuk menerima kejadian PHK dan memanfaatkan peluang dari kejadian sulit ini. Aspek pengendalian impuls pada keempat subjek yaitu kemampuan subjek untuk mengendalikan dorongan melalui pengendalian diri. Aspek yang terakhir adalah aspek empati, keempat subjek mampu merasakan perasaan rekan yang mengalami kejadian serupa serta memberi dukungan kepada orang lain. keempat subjek juga mampu memahami perasaan orang lain yang berkaitan dengan masalah PHK ini.

Faktor dukungan eksternal, yakni dukungan dari keluarga dan rekan juga memengaruhi resiliensi keempat subjek. Faktor kemampuan pribadi, yakni skill, bekal yang dimiliki ketika PHK, legowo, dan religiusitas juga turut memengaruhi terbentuknya resiliensi pada keempat subjek. Faktor kemampuan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mencari solusi ketika dalam keadaan sulit juga memengaruhi subjek dalam resilien.

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan peneliti sebagai manusia biasa yang pertamakali

melakukan penelitian besar berupa skripsi ini sehingga penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Berdasarkan hal tersebut, didalam penelitian ini pasti terdapat kelemahan, kekurangan, dan keterbatasan. Peneliti merasa hal-hal tersebut memang wajar terjadi dan dapat digunakan sebagai pembelajaran bagi peneliti dan penelitian berikutnya. Selanjutnya, izinkan peneliti untuk memaparkan keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama adalah kurangnya eksplorasi teori yang dapat memperluas penelitian dan hasil penelitian ini. Peneliti menyadari hal ini karena keterbatasan waktu dan banyak kesibukan lain yang menyita waktu dan pikiran. Eksplorasi teori sangatlah penting guna menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai tema penelitian yakni resiliensi.

Keterbatasan yang kedua adalah mengenai pengambilan data di lapangan. Di awal penelitian, peneliti dan keempat subjek sudah membuat kesepakatan untuk melakukan wawancara di waktu dan tempat yang telah ditentukan. Namun satu hari sebelum pelaksanaan wawancara hingga hari dimana wawancara harusnya dilakukan, salah satu subjek tidak dapat dihubungi dan tidak merespon peneliti. Sehingga dalam hal ini interaksi harus dibangun semaksimal mungkin antara peneliti dengan subjek sehingga hal ini tidak terjadi lagi dan menyita banyak waktu peneliti untuk mencari subjek lain.

Keterbatasan yang ketiga adalah mengenai eksplorasi jawaban subjek untuk mengungkapkan tema penelitian secara mendalam. Peneliti terkendala dalam hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dan banyaknya kegiatan peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti kurang mampu mengeksplorasi tema dengan menanyakan bagaimana kehidupan para subjek dalam waktu satu bulan pertama setelah di PHK. Jawaban ini akan memperkaya temuan yang nantinya dapat menjawab secara detail dinamika resiliensi yang terjadi. Keterbatasan yang keempat adalah mengenai spesialisasi divisi yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian ini berasal dari 2 divisi, yaitu divisi pemasaran dan divisi administrasi. Penelitian pada divisi tertentu akan menghasilkan data yang lebih khusus mengenai resiliensi suatu divisi.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian ini dapat dipaparkan implikasi yang ditemukan yaitu pemutusan hubungan kerja yang dilakukan perusahaan kepada para karyawan menimbulkan berbagai dampak bagi karyawan. Pemutusan hubungan kerja yang dilakukan secara cepat dari pemberian informasi hingga waktu kesepakatan akan membuat karyawan kaget dengan kesehariannya setelah itu karena belum mempersiapkan diri. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengertian kepada para karyawan yang masih bekerja bahwa PHK dapat dilakukan oleh perusahaan kapanpun dalam hal pembaruan kebijakan untuk kebaikan perusahaan sendiri dan para karyawannya sehingga diharapkan para karyawan mampu mempersiapkan diri akan hal tersebut.

## **B. Saran**

Terdapat beberapa saran dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk penelitian yang kemungkinan akan dilakukan selanjutnya, yaitu:

### **1. Bagi Subjek dan Karyawan PHK Lain**

Memperhatikan pola tidur dan pola makan serta pola konsumsi obat-obatan agar tetap sehat dan

lebih bahagia dengan kehidupan setelah PHK. Lebih sering bertemu dan berkomunikasi dengan keluarga, rekan dan sahabat agar hubungan sosial tetap terjaga.

2. Bagi Perusahaan

Jika akan melakukan efisiensi perusahaan yang melibatkan pengurangan karyawan, sebaiknya informasi diberikan satu bulan sebelum keputusan tanggal pemutusan hubungan kerja agar para karyawan tidak merasa kaget dan sudah mempersiapkan diri dengan lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian mengenai dampak-dampak PHK yang timbul serta cara mengatasinya, lalu melakukan penelitian kuantitatif untuk mengetahui bagaimana pengaruh *psychological well-being* dan resiliensi pada karyawan yang ter-PHK. Selain itu peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian tentang gambaran resiliensi karyawan PHK berdasarkan tahap-tahap resiliensi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengeksplorasi jawaban subjek dengan mengetahui bagaimana kehidupan subjek dalam waktu satu bulan pertama setelah PHK, sehingga peneliti memahami lebih baik mengenai dinamika resiliensi para subjek. Penelitian selanjutnya dapat menjelaskan bagaimana PHK gambaran pengaruh PHK pada karyawan ditinjau dari sisi keluarga. Sehingga yang menjadi subjek penelitian adalah keluarga para karyawan yang ter PHK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2008). Validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 137–141.
- Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin, D. (2021). How do they deal with the Pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 103–116.
- Amaliah, P. U. (2019). Pemutusan Hubungan Kerja Dan Dampak Yang Menyertainya. *Seminar Nasional-Jurusan Administrasi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 171–173.
- American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Andiyasari, A. (2017). *Cukup 3 Bulan untuk Beradaptasi di Kantor Baru!* Femina.
- APA Dictionary of Psychology. (2018). *Resilience*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 27–38.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik* (14th ed.). Rineka Cipta.
- Asante, E. A., Oduro, F., Danquah, B., Dei Mensah, R., Dartey-Baah, K., & Affum-Osei, E. (2023). From being sacked to being unwell: A conservation of resources view on the effects of psychological contract violation on layoff victims' wellbeing. *Human Resource Management Journal*, 33(2), 362–383.
- Asyhadie, Z., & Kusuma, R. (2019). *Hukum ketenagakerjaan dalam teori dan praktik di Indonesia*. Prenadamedia Group.
- Austin, G., & Duerr, M. (2007). California School District Secondary School Survey Results Fall 2007/Spring 2008. *Resilience & Youth Development Require Questions Core Module A. Wested. Org.*
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Coulson, R. (2006). *Resilience and self-talk in university students*. University of Calgary.
- Creswell, J. W. (2011). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. pearson.
- Dellafrinida, A., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 50–61.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik : Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA*. Remaja Rosdakarya.
- Dillashandy, N. A., & Panjaitan, N. K. (2018). Kapasitas adaptasi dan resiliensi komunitas menghadapi bencana erupsi gunung Merapi. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 2(5), 617–626.
- Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019). *Faktor Penyebab Stress dan Dampak Bagi Kesehatan*. 5.
- Firdayanti, F. (2019). *DAMPAK PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA PADA EKS KARYAWAN PT. LONSUM*

- Firdayanti, N. (2020). *Konseling Individual Terhadap Karyawan yang Mengalami Post-Power Syndrome Akibat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)(Studi Kasus di Perusahaan Krakatau Steel Kota Cilegon)* (p. 154). UIN SMH BANTEN.
- Grotberg, E. (1999). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2005). *Resillience For Today*. Praeger Publishers.
- Gunawan, G., & Sugiyanto, S. (2011). Kondisi Sosial Ekonomi Keluarga Pasca Pemutusan Hubungan Kerja. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 16(1), 37.
- Hakim, A. R., Mora, L., Mubina, N., & Kamila, L. (2022). Studi Fenomenologi tentang Pengalaman Korban Pemutusan Hubungan Kerja di Masa Pandemi Covid-19. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 11.
- Halim, A. R. (1990). *Hukum Perburuhan dalam Tanya Jawab*,. Gahlia Indonesia.
- Hegney, D. G., Buikstra, E., Baker, P., Rogers-Clark, C., Pearce, S., Ross, H., King, C., & Watson-Luke, A. (2007). Individual resilience in rural people: a Queensland study, Australia. *Rural and Remote Health*, 7(4), 1–13.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Hidayani, S., & Munthe, R. (2018). Aspek Hukum Terhadap Pemutusan Hubungan Kerja yang Dilakukan oleh Pengusaha. *Jurnal Mercatoria*, 11(2), 138.
- Hisbullah, A. A., & Hudin, A. M. (2020). Gambaran Resiliensi Pada Buruh Pabrik Yang Mengalami Dampak Pemutusan Hubungan Kerja (Phk). *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 2.
- Hitiyahubessy, A. A. (2015). *Resiliensi perempuan korban konflik ambon*. Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Husni, L. (2016). *Pengantar hukum ketenagakerjaan Indonesia*. PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Ibrahim. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif (Panduan Penelitian Beserta Contoh Proposal Kualitatif)*. Alfabeta.
- Irianto, I., & Subandi, S. (2015). Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru di Papua. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3), 10–14.
- Isaacson, B. (2002). *Characteristics and enhancement of resiliency in young people*.
- Jatmika, D. (2016). Berpikir positif: Memaknai tantangan hidup secara positif. *Buletin KPIN*, 2, 13.
- Kahija, L. (2017). *Penelitian fenomenologis: jalan memahami pengalaman hidup*. PT. Kanisius.
- Karadag, E., Ozlem, U., Hatice, M., & Erunal, M. (2019). The relationship between psychological resilience and social support levels in hemodialysis patients. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(1), 9–15.
- KBBI Daring. (2016a). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/rasionalisasi>
- KBBI Daring. (2016b). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

- Kemnaker. (2023). *Tenaga Kerja ter-PHK, Agustus Tahun 2023*. Satudata Kemnaker. <https://satudata.kemnaker.go.id/data/kumpulan-data/1347>
- Khakim, A. (2014). *Dasar-Dasar Hukum Ketenagakerjaan Indonesia*. Citra Aditya Bakti.
- Koamesah, G. T., Virilia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 8.
- Lexy, J. M. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- London, M., & Mone, E. M. (1987). *Career management and survival in the workplace: Helping employees make tough career decisions, stay motivated, and reduce career stress*. Jossey-Bass.
- Luthans, F., Luthans, B. C., & Luthans, K. W. (2021). *Organizational behavior: An evidence-based approach fourteenth edition*. IAP.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge University Press.
- Malcom, L. A. C. (2007). *Beginning teachers, resilience and retention*.
- Margono, S. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Gajah Mada University Press.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan locus of control sebagai moderator pada mahasiswa bidikmisi. *Psikodimensia*, 16(2), 121–130.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Niaz, V. (2006). Role of faith and reliance in recovery from phsyco-trauma. *Pakistan Journal of Medical Sciences Quarterly*, 22(2), 204–207.
- O’Leary, V. E., & Bhaju, J. (2006). Resilience and empowerment. *Handbook of Girls’ and Women’s Psychological Health*, 157–165.
- Pappas, S. (2020). *The toll of job loss*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2020/10/toll-job-loss>
- Peraturan Pemerintah Tentang Pemutusan Hubungan Kerja. (2021). *Peraturan Pemerintah No 35 Tahun 2021*. Database Peraturan. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/161904/pp-no-35-tahun-2021>
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. In *Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience* (pp. 41–60). Springer.
- Pondalos, T., & Santi, D. E. (2021). Kebersyukuran Dengan Resiliensi Karyawan Korban PHK Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Manado. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 221–230.
- Purnomo, S. H. (2019). Pekerja Tetap Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja. *Jurnal Hukum Bisnis Bonum Commune*, 2(2), 137–150.
- Putri, C. M. A., & Wijono, S. (2022). Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) pada Masa Pandemi Covid-19 di Halmahera Barat. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1), 31.

- Qur'an Kemenag. (2022a). *Surah Al-Baqarah : 155-156*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=155&to=286>
- Qur'an Kemenag. (2022b). *Surah Al-Baqarah 214*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=214&to=286>
- Qur'an Kemenag. (2022c). *Surah Ar-Ra'd : 11*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43>
- Razy, M. F., Sugandi, Y. S., & Fedriansyah, M. (2022). Resiliensi Masyarakat Penyintas Bencana Alam pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Palu Sulawesi Tengah. *Jurnal Sosiologi Andalas*, 8(2), 176–191.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging*. Springer.
- Rismiyanto, E., & Danangdjojo, T. (2015). Dampak wisata kuliner oleh-oleh khas Yogyakarta terhadap perekonomian masyarakat. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, Dan Entrepreneurship*, 5(1), 62.
- Rizaldi, A. A., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi pada lansia penyintas covid-19 dengan penyakit bawaan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–15.
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96–105.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. M. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187.
- Salim, S., & Syahrums, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Sari, N. A. (2015). Psychological Well-Being Pada Kepala Keluarga yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 217.
- Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M.-L., & Chaudieu, I. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Role of trauma exposure and anxiety disorders. *PLoS One*, 7(6), 2.
- Seligman, M. E. P., Nukman, E. Y., Prabantoro, A., & Baiquni, A. (2005). *Authentic happiness : using the news positive psychology to realize our potential for lasting fulfillment*. Mizan Media Utama.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Shihab, M. Q. (2006). Musibah dalam Perspektif al-Qur'an. *Dalam Jurnal Study Al-Qur'an*, 1(1).
- Siregar, A. G. (2019). Sistem Pakar Menentukan Tingkat Depresi Pekerja Yang di PHK Menggunakan Metode Certainly Factor. *JURIKOM (Jurnal Riset Komputer)*, 6(1), 61–69.
- Smith, J. A. (2014). *Psikologi Kualitatif: Petunjuk Praktis untuk Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Soepomo, I. (1983). *Pengantar Hukum Perburuan*. Djambatan.
- Spradley, J. P., & Phillips, M. (1972). Culture and Stress: A Quantitative Analysis. *American Anthropologist*, 74(3), 518–529.

- Stewart, C. J., & Cash, W. B. (2009). *Interviewing, Principles and Practices (Edisi Kedua)*. Mc Graw Hill.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (8th ed.). ALFABETA.
- Sulaiman, L. A. (2012). Does restructuring improve performance? An industry analysis of Nigerian oil & gas sector. *Research Journal of Finance and Accounting*, 3(6), 56.
- Sulastri, S. (2021). Pengaruh pemutusan hubungan kerja (PHK) dan potong gaji terhadap kesehatan mental karyawan UMKM di Lampung Timur pada era pandemic COVID 19. *Jurnal Manajemen & Bisnis Kreatif*, 7(1), 10.
- Sunarno & Sulistyowati, E. (2021). Resiliensi komunitas di tengah pandemi Covid-19. *Mediapsi*, 7(1), 37–52.
- Susilowati, E. (2020). *Apakah Stres Memengaruhi Kesehatan Kita?* STIKes Panti Waluya Malang. <https://stikespantiwaluya.ac.id/2020/01/31/apakah-stress-mempengaruhi-kesehatan-kita/>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.
- Undang-Undang Ketenagakerjaan 2003 (UU No.13 Th.2003)*. (n.d.).
- Website Resmi Perusahaan X. (2022). *Mengenai Perusahaan*. Website Resmi.
- Wibowo, R. F., & Herawati, R. (2021). Perlindungan bagi pekerja atas tindakan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) secara sepihak. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 3(1), 109–120.
- Widayati, H. W., Laut, L. T., & Destiningsih, R. (2019). Pengaruh Jumlah Tenaga Kerja, Tingkat Pendidikan Dan Jumlah Pengangguran Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Kabupaten Magelang Tahun 1996-2017. *Dinamic*, 1(2), 190.
- Widyantari, Y., Prapunoto, S., & Kristijanto, A. I. (2020). Pengaruh Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja terhadap Motivasi Kerja Karyawan PT X di Kota Salatiga. *Jupii: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(2), 354–361.
- Wolff, N., & Caravaca Sánchez, F. (2019). Associations among psychological distress, adverse childhood experiences, social support, and resilience in incarcerated men. *Criminal Justice and Behavior*, 46(11), 4.
- Wolin, S. J. (1999). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity*. Villard Books.
- Yates, T. M., & Grey, I. K. (2012). Adapting to aging out: Profiles of risk and resilience among emancipated foster youth. *Development and Psychopathology*, 24(2), 475–492.

# **LAMPIRAN 1**

**Panduan Wawancara**

**Panduan Observasi**

**Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

**Lampiran 1. Panduan Wawancara  
Untuk Karyawan PHK Perusahaan X**

**A. Informasi Subjek**

**1. Data Diri:**

- a) Nama/Inisial :
- b) Usia :
- c) Jenis Kelamin :
- d) Status : Belum menikah  Sudah menikah  Single parent
- e) Pendidikan :
- f) Alamat :

**2. Latar Belakang**

- a) Jumlah Tanggungan keluarga :
- Jumlah anak :
- Jumlah anak yang masih bersekolah :
- Jumlah anak yang sudah tidak bersekolah :
- Jumlah anak yang belum bersekolah :
- b) Jumlah keluarga yang bekerja :
- c) Total pendapatan keluarga per-bulan
  - 0 – Rp 500.000,00
  - >Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00
  - >Rp 1.000.000,00 – Rp 1.500.000,00
  - >Rp 1.500.000,00 – Rp 2.000.000,00
  - > Rp 2.000.000,00
- d) Agama :
- e) Suku :

## B. Pertanyaan

Nama/Inisial :

Tanggal :

Durasi :

Tempat wawancara :

Masa Kerja :

No	Aspek	Pertanyaan yang diajukan
1.	Dampak kesehatan	1) Apakah anda mengalami perubahan pola makan setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola makan ketika masih bekerja dan setelah di PHK? 2) Apakah anda mengalami perubahan pola tidur setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola tidur ketika masih bekerja dan setelah di PHK? 3) Apakah anda merokok? Jika iya, setelah di PHK apakah konsumsi rokok anda meningkat? 4) Apakah anda mengonsumsi obat-obatan tertentu? Jika iya apakah terdapat perubahan tingkat konsumsinya?
2.	Dampak psikologis	5) Bisa diceritakan bagaimana perasaan anda setelah di PHK oleh perusahaan? 6) Bagaimana perasaan itu muncul dan sejauh apa perasaan itu? 7) Apa yang ada dipikiran anda setelah di PHK? 8) Apakah anda merasa tidak percaya diri menghadapi masa depan setelah di PHK?
3.	Dampak sosial	9) Bagaimana hubungan anda dengan sosial setelah PHK? 10) Apakah anda menarik diri dari sosial setelah di PHK? 11) Apakah anda merasa interaksi sosial dengan lingkungan menjadi berkurang setelah PHK? 12) Apakah relasi anda berkurang setelah PHK?
4.	Dampak ekonomi	13) Bagaimana dampak PHK dalam hal ekonomi keluarga anda?
5.	Regulasi emosi	14) Apakah timbul masalah setelah PHK? bagaimana cara anda mencari jalan keluar atas permasalahan yang terjadi? 15) Apakah anda dapat mengungkapkan apa yang anda rasakan kepada orang lain?
6.	Pengendalian impuls	16) Bisakah diceritakan bagaimana anda mengendalikan kekecewaan, ketakutan, dan emosi-emosi yang muncul?
7.	Optimisme	17) Bagaimana harapan anda ke depannya atas kejadian ini?

8.	<i>Causal Analysis</i>	18) Apakah anda bisa mengetahui sebab dan akibat dari keputusan hubungan kerja ini? 19) Apakah anda sempat menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian ini? 20) Apakah ada hikmah lain dari kejadian ini? Jika ada apa hikmahnya?
9.	Empati	21) Bagaimana perasaan anda terhadap rekan lain yang mengalami kejadian yang sama? 22) Apakah anda masih saling bersilaturahmi dengan rekan lain dan memberi semangat satu sama lain?
10.	Efikasi diri	23) Apakah anda yakin dapat melewati masalah ini? 24) Apakah anda yakin dapat menyelesaikan masalah ini?
11.	<i>Reaching out</i>	25) Apakah anda menerima keputusan ini dan menjadikan kejadian ini sebagai sebuah tantangan hidup?
12.	Dukungan eksternal	26) Bagaimana dukungan dari orang lain baik itu dari keluarga maupun rekan anda?
13.	Kekuatan pribadi	27) Bagaimana anda menguatkan diri dari masalah ini?
14.	Kemampuan sosial	28) Apakah anda mampu berkomunikasi secara baik kepada orang lain terkait masalah dan perasaan yang dirasakan? 29) Apakah anda mampu memahami masalah yang terjadi dan mencari solusi dengan keadaan tenang?

## **Lampiran 2. Panduan Observasi**

### **Pedoman Observasi**

1. Keadaan dan kondisi subjek
2. Sikap yang ditunjukkan subjek sebelum dan setelah proses wawancara
3. Perilaku subjek ketika proses wawancara berlangsung dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait masalah yang sedang dialami
4. Reaksi emosional yang ditunjukkan subjek pada pertanyaan-pertanyaan tertentu

### Lampiran 3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

#### JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 1 SUBJEK I (L)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Minggu, 12 November 2023	18:30	Bertemu dengan subjek di tempat tinggalnya, meminta kesediaan subjek untuk menjadi informan dalam penelitian ini, memberikan information sheet, informed concent dan meminta subjek mengisi kuisisioner mengenai informasi subjek
2.	Minggu, 12 November 2023	18:54	Pelaksanaan wawancara dan observasi

#### JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK I (L)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 4 Desember 2023	16:00	Bertemu dengan subjek di tempat tinggalnya, meminta kesediaan subjek untuk diwawancara lagi guna melengkapi data
2.	Senin, 4 Desember 2023	18:19	Pelaksanaan wawancara dan observasi

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 1 SUBJEK II (D)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 20 November 2023	11:30	Bertemu di warung kelontong milik subjek, meminta kesediaan subjek untuk menjadi informan dalam penelitian ini, memberikan information sheet, informed consent dan meminta subjek mengisi kuisioner mengenai informasi subjek
2.	Senin, 20 November 2023	11:40	Pelaksanaan wawancara dan observasi

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK II (D)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Sabtu, 25 November 2023	18:42	Menghubungi subjek untuk memohon wawancara kedua guna melengkapi wawancara pertama. Subjek setuju dan meminta wawancara dilakukan melalui telepon keesokan harinya di waktu luang subjek
2.	Minggu, 26 November 2023	19:18	Subjek menghubungi peneliti untuk menginformasikan kesiapannya dalam pelaksanaan wawancara

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 3 SUBJEK II (D)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Kamis, 7 Desember 2023	09:58	Wawancara ketiga melalui whatsapp chat

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 1 SUBJEK III (N)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Selasa, 21 November 2023	12:00	Subjek datang ke tempat tinggal peneliti, peneliti membentuk rapping dan meminta kesediaan subjek untuk menjadi informan dalam penelitian ini, memberikan information sheet, informed consent dan meminta subjek mengisi kuisioner mengenai informasi subjek
2.	Selasa, 21 November 2023	13:08	Pelaksanaan wawancara dan observasi

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK III (N)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Rabu, 6 Desember 2023	12:00	Pelaksanaan wawancara kedua

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 1 SUBJEK IV (M)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Rabu, 22 November 2023	11:00	Bertemu dengan subjek di sebuah Caffe, meminta kesediaan subjek untuk menjadi informan dalam penelitian ini, memberikan information sheet, informed concent dan meminta subjek mengisi kuisisioner mengenai informasi subjek
2	Rabu, 22 November 2023	11:36	Pelaksanaan wawancara dan observasi

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK IV (M)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Selasa, 28 November 2023	15:39	Menghubungi subjek untuk meminta wawancara ulang terkait jawaban yang belum lengkap. Karena subjek berada di Kota Magelang (Luar kota) sehingga wawancara kedua dilakukan melalui telepon Whatsapp
2.	Selasa, 28 November 2023	18:19	Pelaksanaan wawancara

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 3 SUBJEK IV (M)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jumat, 7 Desember 2023	10:31	Menghubungi subjek untuk meminta wawancara ulang terkait jawaban yang belum lengkap. Karena subjek berada di Kota Magelang (Luar kota) sehingga wawancara kedua dilakukan melalui Whatsapp
2.	Sabtu, 8 Desember 2023	17:18	Pelaksanaan wawancara

# **LAMPIRAN 2**

## **Lembar Persetujuan Subjek**

## Lampiran 4. Lembar Informasi

### (INFORMATION SHEET)

- Judul Penelitian** : Studi Fenomenologis Tentang Resiliensi Pada Karyawan Pasca PHK Perusahaan X di Jawa Tengah
- Peneliti** : Careryna Dwi Nurlaila
- Status** : Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Sebelum Anda menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan peneliti di bawah ini. Lembar persetujuan ini menjelaskan mengenai tujuan, prosedur pelaksanaan, dan kerahasiaan dari penelitian yang akan dilakukan.

#### **Tujuan Penelitian:**

Penelitian ini merupakan tugas akhir atau skripsi dari peneliti. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran resiliensi karyawan Perusahaan X di Jawa Tengah yang terdampak pemutusan hubungan kerja.

#### **Prosedur Penelitian:**

Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai topik penelitian, yaitu resiliensi pada karyawan Perusahaan X di Jawa Tengah yang terdampak pemutusan hubungan kerja. Waktu yang diperlukan dalam proses wawancara berkisar antara 1-2 jam dan terdapat kemungkinan untuk dilakukan lebih dari satu kali. Oleh karena itu peneliti memohon ketersediaan waktu subjek untuk proses pengambilan data lanjutan bila diperlukan.

Selama proses wawancara, peneliti menggunakan alat bantu perekam suara untuk membantu seluruh proses pengelolaan data. Oleh karena itu peneliti memohon kesediaan Anda untuk direkam melalui perekam suara selama proses wawancara berlangsung. Informasi yang diterima oleh peneliti selanjutnya akan ditranskripsi untuk proses analisis data.

#### **Kerahasiaan:**

Informasi yang Anda sampaikan dalam keseluruhan proses pengambilan data ini akan diolah untuk kepentingan dan bersifat rahasia. Jika hasil penelitian ini diterbitkan, segala bentuk identitas dan keterangan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi subjek akan disamarkan. Pihak yang mengetahui identitas asli hanyalah peneliti dan dosen pembimbing dalam penelitian ini. Sehingga Anda diharapkan dapat memberikan informasi yang jujur dan apa adanya.

Dalam proses penelitian ini, Anda memiliki kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, perasaan, serta pemikiran yang Anda miliki. Selanjutnya Anda memiliki hak untuk mengajukan keberatan jika merasa terdapat hal yang tidak sejalan dengan kehendak Anda. Penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak

manapun, sehingga Anda berhak untuk menolak dan bebas mengundurkan diri. Partisipasi Anda sebagai subjek sangat dihargai dalam penelitian ini. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti dibimbing oleh dosen pembimbing Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si dan Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi, M. Psi., Psikolog, yang keduanya merupakan dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Anda dapat menghubungi peneliti Careryna Dwi Nurlaila melalui nomor seluler dan *whatsapp* (085-733-359-170) atau melalui *e-mail*: [Careryna.19@gmail.com](mailto:Careryna.19@gmail.com).

**INFORMED CONSENT**

*Lembar Persetujuan Subjek*

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Careryna Dwi Nurlaila, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial :

Usia :

Alamat :

Menyatakan *bersedia/tidak* bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang,

(.....)

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>YA</b>	<b>TIDAK</b>
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek		
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini		
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini		
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun		
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia		
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam		
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini		
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini		
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini		

## Lampiran 5. Lembar Subjek 1

### PEDOMAN WAWANCARA

#### A. Informasi Subjek

##### 1. Data Diri:

- a) Nama/Inisial : *[Handwritten]*  
b) Usia : 52 thn  
c) Jenis Kelamin : Perempuan  
d) Status : Belum menikah , Sudah menikah , Single parent   
e) Pendidikan : SMEA  
f) Alamat : Kab. Kendal

##### 2. Latar Belakang

- a) Jumlah Tanggungan keluarga : 3  
Jumlah anak : 2  
Jumlah anak yang masih bersekolah : 1  
Jumlah anak yang sudah tidak bersekolah : 1  
Jumlah anak yang belum bersekolah : 0
- b) Jumlah keluarga yang bekerja : 0
- c) Total pendapatan keluarga per-bulan  
 0 – Rp 500.000,00  
 >Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00  
 >Rp 1.000.000,00 – Rp 1.500.000,00  
 >Rp 1.500.000,00 – Rp 2.000.000,00  
 > Rp 2.000.000,00
- d) Agama : ISLAM  
e) Suku : JAWA

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

INFORMED CONSENT

## Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Careryna Dwi Nurlaila, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : ..... / SL  
Usia : 52 thn  
Alamat : Kab. Kendal

Menyatakan ~~bersedia/tidak~~ bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 12 November 2023



(.....)

## Lampiran 6. Lembar Subjek 2

### PEDOMAN WAWANCARA

#### A. Informasi Subjek

##### 1. Data Diri:

- a) Nama/Inisial : [REDACTED]
- b) Usia : 49
- c) Jenis Kelamin : L
- d) Status : Belum menikah , Sudah menikah , Single parent
- e) Pendidikan : SLTA
- f) Alamat : JL TANDANO MEN RT VII

##### 2. Latar Belakang

- a) Jumlah Tanggungan keluarga : 4
- Jumlah anak : 2
- Jumlah anak yang masih bersekolah : 1
- Jumlah anak yang sudah tidak bersekolah : 1
- Jumlah anak yang belum bersekolah : -
- b) Jumlah keluarga yang bekerja : 1
- c) Total pendapatan keluarga per-bulan
- 0 – Rp 500.000,00
- >Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00
- >Rp 1.000.000,00 – Rp 1.500.000,00
- >Rp 1.500.000,00 – Rp 2.000.000,00
- > Rp 2.000.000,00
- d) Agama : ISLAM
- e) Suku : JAWA

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

RAHASIA

**INFORMED CONSENT**

*Lembar Persetujuan Subjek*

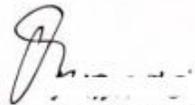
Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Careryna Dwi Nurlaila, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : .....  
Usia : 49'  
Alamat : JL TARIPANIG UIN RT VII

Menyatakan *bersedia/tidak* bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang,

  
(.....)

## Lampiran 7. Lembar Subjek 3

### PEDOMAN WAWANCARA

#### A. Informasi Subjek

##### 1. Data Diri:

- a) Nama/Inisial : -  
b) Usia : 33  
c) Jenis Kelamin : perempuan  
d) Status : Belum menikah , Sudah menikah , Single parent   
e) Pendidikan : SI  
f) Alamat : Dampyak RT 4 RW 4 SUMURREJO

##### 2. Latar Belakang

- a) Jumlah Tanggungan keluarga : -  
Jumlah anak : -  
Jumlah anak yang masih bersekolah :  
Jumlah anak yang sudah tidak bersekolah :  
Jumlah anak yang belum bersekolah :  
b) Jumlah keluarga yang bekerja : 1  
c) Total pendapatan keluarga per-bulan  
 0 – Rp 500.000,00  
 >Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00  
 >Rp 1.000.000,00 – Rp 1.500.000,00  
 >Rp 1.500.000,00 – Rp 2.000.000,00  
 > Rp 2.000.000,00  
d) Agama : Islam  
e) Suku : Jawa

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

**INFORMED CONSENT**  
*Lembar Persetujuan Subjek*

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Careryna Dwi Nurlaila, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : Dwi Nurlaila  
 Usia : 33  
 Alamat : Kota Semarang

Menyatakan *bersedia/tidak* bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang,



(.....)

Lampiran 8. Lembar Subjek 4

PEDOMAN WAWANCARA

A. Informasi Subjek

1. Data Diri:

- a) Nama/Inisial : *[Handwritten]*  
b) Usia : *40 th*  
c) Jenis Kelamin : *Laki Laki*  
d) Status : Belum menikah , Sudah menikah , Single parent   
e) Pendidikan : *D2*  
f) Alamat : *Kor Wangkelung*

2. Latar Belakang

- a) Jumlah Tanggungan keluarga : *4*  
Jumlah anak : *3*  
Jumlah anak yang masih bersekolah : *3*  
Jumlah anak yang sudah tidak bersekolah : *-*  
Jumlah anak yang belum bersekolah : *-*  
b) Jumlah keluarga yang bekerja : *-*  
c) Total pendapatan keluarga per-bulan  
 0 – Rp 500.000,00  
 >Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00  
 >Rp 1.000.000,00 – Rp 1.500.000,00  
 >Rp 1.500.000,00 – Rp 2.000.000,00  
 > Rp 2.000.000,00  
d) Agama : *Islam*  
e) Suku : *Jawa*

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

INFORMED CONSENT*Lembar Persetujuan Subjek*

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Careryna Dwi Nurlaila, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : M. ....  
Usia : 40  
Alamat : km. ....

Menyatakan *bersedia/tidak* bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang,

  
(.....)

# **LAMPIRAN 3**

**Transkrip Verbatim Wawancara**

**Tabel Horizontalisasi**

**Dokumentasi**

### Lampiran 9. Verbatim Wawancara 1 Subjek 1

Nama/ Inisial : L  
 Hari, Tanggal wawancara : Minggu, 12 November 2023  
 Waktu : 18:54 WIB  
 Lokasi wawancara : Rumah subjek (Kabupaten Kendal)

**Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)**

No.	Ket	Verbatim
	P	“Selamat malam Ibu, perkenalkan saya Caryn. Sebelumnya terimakasih banyak atas waktu dan ketersediaanya untuk saya wawancara. Apakah bisa langsung kita mulai sesi wawancaranya?”
1	S	“Malam Mbak, iya sami-sami. Boleh”
	P	“Baik, pertanyaan pertama nggih Bu. Apakah anda mengalami perubahan pola makan setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola makan ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
2	S	“O itu jelas pasti, yang pertama biasanya kalau kita aktivitas otomatis kan kita melakukan
3	S	kegiatan dan kita perlu untuk makan, tapi kalau untuk sekarang ini kan kita tidak begitu
4	S	butuh tenaga jadi ya makan sewajarnya, seadanya, sekebutuhan kita, mau makan ya
5	S	makan kalau tidak ya tidak. Kalau males ya makannya ditunda-tunda soalnya kan ya itu
6	S	Sudah buka suatu keharusan karena tidak butuh banyak tenaga”
	P	“Mm berarti mengalami perubahan pola makan nggih Bu, baik selanjutnya apakah anda mengalami perubahan pola tidur setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola tidur ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
7	S	“Iya, kalau dulu pas bekerja itu kita kan berfikir besok kita bekerja mangkanya kita tidur
8	S	lebih awal, kalo sekarang kita banyak waktu. Tidur itu tidak seperti yang apa yaa
9	S	keharusan gitu. Kalo sekarang bangun pagi masak buat jualan terus jalan jalan bentar
10	S	habis itu pulang nggak ada kegiatan apa-apa ya kita tidur lagi. Bangun makan habis itu
11	S	rebahan eh ketiduran. Sekarang itu malah sering tidur”
	P	“O gitu berarti anda mengalami perubahan pola tidur juga nggih Bu. Baik selanjutnya apakah anda merokok?”
12	S	“Tidak Mbak”
	P	“Baik, pertanyaan berikutnya apakah anda mengonsumsi obat-obatan tertentu? Jika iya apakah terdapat perubahan konsumsi obat-obatan sebelum dan setelah PHK?”
13	S	“Iya Mbak, kadang saya mengonsumsi obat sakit pinggang. Setelah PHK saya jarang
14	S	mengonsumsi obat tersebut karena Alhamdulillah sakitnya jarang kumat, tidak seperti
15	S	ketika bekerja, karena kan pas kerja saya seharian nyetir motor, tidak seperti sekarang
16	S	saya kan rutin jalan ya istilahnya olahraga ringan, paling ya seminggu sekali gitu kalo
17	S	makannya sembarangan jadi kolesterol baru sakit jadi kemungkinan itu penyebabnya”

	P	“Oalah, Alhamdulillah ya Bu kalau konsumsi obatnya jadi berkurang. Berarti masih konsumsi obat itu ya Bu? Tapi sudah berkurang setelah PHK ini.
18	S	“Iya Mbak, obat yang saya konsumsi itu kadang ya obat racikan beberapa tablet gitu,
19	S	kadang ya obat herbal merek... mantuk”
	P	“Oalah iya baik Bu, lalu bisa diceritakan bagaimana perasaan anda setelah di PHK oleh perusahaan?”
20	S	“Sedih Mbak, soalnya saya kan sendiri tidak ada pasangan, jadi ya kalau sekarang
21	S	sudah tidak bekerja otomatis pemasukan juga kosong. Terus karena kita tidak ada
22	S	penghasilan yang tetap berarti kita harus <i>manage</i> sesuatu apapun, ibaratnya kita apa
23	S	yaa lebih hati-hati untuk pengeluaran, lebih emm ibaratnya lebih teliti lagi”
	P	“Oalah nggih Bu, berarti perasaannya pertama sedih ya Bu”
24	S	“Iya sedih, terus kan ini, sebenarnya saya masih mampu bekerja, ya meskipun kadang
25	S	sudah males cuman kan ada kegiatan rutin yang membuat saya tidak hanya berdiam
26	S	diri saja dirumah. Sekarang ya malah banyak diemnya jadi kepikiran besok gimana
27	S	besok gimana, jadi saya ya berharap anak saya yang terakhir cepet lulus dan dapat
28	S	kerja. Ya ada pesangon tapi namanya uang dipakai kebutuhan lama-lama pasti habis
29	S	kan”
	P	“Iya Bu betul, sampai hari ini PHK nya sudah terhitung berapa lama Bu?”
30	S	“Emm Sudah tiga bulan Mbak mulai tanggal 1 September kemarin. Sebenarnya setelah
31	S	tanda tangan persetujuan PHK itu saya dapat beberapa info lowongan pekerjaan, tapi tak
32	S	pikir-pikir enggak lah, kan usia saya juga sudah istilahnya umur ya Mbak, terus saya
33	S	mikir udah lah istirahat dirumah aja, kok ngoyo men”
	P	“Oalah kan sudah tiga bulan ya Bu, Lalu apakah perasaan sedihnya sudah menurun atau justru malah naik Bu?”
34	S	“O sudah menurun, sudah tidak sedih lagi karena memang itu sudah menjadi, apa ya
35	S	ibaratnya itu ketentuan yang harus kita terima. Sekarang saya setiap pagi bikin <i>ricebowl</i>
36	S	Terus anak saya yang jual di kampus sama online gitu, ya lumayan Mbak sehari sepuluh
37	S	bungkus tapi rutin kan meskipun hasilnya sedikit tapi namanya rejeki sedikit banyak
38	S	tetap disyukuri. Tapi uangnya tidak dipake buat kebutuhan sehari-hari, rencananya biar
39	S	Ditabung saja untuk sugu lebaran hehe. Melas lihat anak jualan karena saya di PHK”
	P	“Oalah, lalu bagaimana perasaan sedih itu muncul? Apakah ada perasaan lain Bu?”
40	S	“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama kita tidak ada penghasilan, yang kedua
41	S	kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita
42	S	harus dirumah dengan ibaratnya tidak ada kegiatan rutin. Perasaan perasaan itu muncul
43	S	secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada
44	S	pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa
45	S	berfikir lama tapi itu harus. Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas
46	S	juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal udah

47	S	nawarin juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu
48	S	nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja. Tapi setelah beberapa bulan kan yasudah
49	S	mungkin itu yang terbaik buat saya. Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena
50	S	kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi
51	S	sudah ndak bisa”
	P	“Yaallah nanggung sekali ya Bu kalau kurang 5 tahun lagi. Lalu apakah bisa diceritakan bagaimana anda mengendalikan emosi-emosi & perasaan yang muncul?”
52	S	“Saya sering komunikasi & mencurahkan apapun dengan anak, jadi kan mungkin ada
53	S	solusi, ada saran yang mungkin bisa kita pakai, atau kita lebih memilih diam dan
54	S	merenungkan yang kita pikirkan. Terus saya juga ini mbak, banyak berdoa dan
55	S	memperbaiki ibadah sama Gusti Allah, biasanya hati itu jadi lebih tenang”
	P	“Oalah gitu ya Bu, baik Bu lalu setelah PHK dan tidak bekerja lagi apa yang anda pikirkan?”
56	S	“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada
57	S	penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau
58	S	saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk
59	S	bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita
60	S	jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang
61	S	harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus
62	S	sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 dijalan berarti ini
63	S	memang saatnya saya untuk istirahat dirumah”
	P	“Oo berarti ibaratnya sekarang sudah menerima ya Bu?”
64	S	“Legowo Mbak. Memang saat awalnya kaget aja sih tapi dengan berjalannya waktu
65	S	semua itu bisa kita terima”
	P	“Terus, yang dipikirkan Ibu ke depannya itu bagaimana?”
66	S	“Seperti ini, karena anak saya kan dua yang satu sudah bekerja yang satu masih kuliah,
67	S	dan sudah proses mau tahap akhir Insyaallah memang ini jalannya tuhan, jadi saya harus
68	S	berhenti mungkin anak saya yang kedua ini setelah lulus bisa langsung bekerja,
69	S	Insyaallah. Karena mungkin ini sudah direncanakan sama Allah & digariskan seperti ini.
70	S	Memang kita harus berhenti bekerja, penerus saya yang harus melanjutkan.”
	P	“Betul Bu saya juga setuju, tapi apakah Ibu merasa tidak percaya diri menghadapi masa depan setelah PHK ini?”
71	S	“Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan
72	S	Allah dan ini yang terbaik untuk saya. Memang kemarin-kemarin stress tapi semua
73	S	dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. Ibaratnya Legowo itu ada
74	S	Di saya, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima
75	S	saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan usia seperti ini belum
76	S	tentu mau menerima, jadi intinya saya 90% saya tetap yakin & percaya diri
77	S	menghadapi masa depan. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang

78	S	pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah
79	S	ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur”
	P	“Baik Bu, lalu bagaimana hubungan anda dengan sosial setelah PHK?”
80	S	“Dengan sosial itu berarti sama tetangga dan temen kerja ya Mbak? saya masih
81	S	berkomunikasi tapi tidak seperti dulu kita ketemu dengan temen-temen sales, saya kan
82	S	sales yaa, tidak bertemu lagi dengan supplyer. Kalo sekarang lebih cenderung dirumah,
83	S	bukan menutup diri tapi kalau keluar rumah karena tidak berkepentingan itu ibaratnya ya
84	S	malas. Sama tetangga juga masih tetep sama aja sih saya emang nggak begitu suka
85	S	kumpul-kumpul dari dulu”
	P	“Baik, lalu bagaimana relasi anda Bu?”
86	S	“Pastinya relasi juga berkurang Mbak, kalo pas kerja dulu kita kan sering ketemu orang
87	S	baru, makan siang di mana gitu dapet kenalan orang baru, ternyata dia kenal temen saya
88	S	jadi terhubung dan jadi temen. Tapi sekarang kan hanya dirumah, nggak ketemu orang
89	S	baru jadi relasi baru juga berkurang”
	P	“Oalah baik Bu, berarti relasinya berkurang ya. Lalu bagaimana dampak PHK terhadap keadaan ekonomi keluarga anda?”
90	S	“Kalau saya pribadi, sedikit berpengaruh saja sih tapi nggak berdampak besar ya karena
91	S	memang dulu pas bekerja pengeluaran banyak ya, seperti BBM, makan, ya mungkin
92	S	jajan, mungkin pas kerja melihat apa langsung beli. Tapi kalau sekarang kan dirumah
93	S	jadi untuk pengeluaran itu malah hanya 10% saja dibandingkan saat bekerja malah
94	S	jarang jajan, BBM juga jarang. Bukannya kita emang, tapi emang tidak pengen membeli
95	S	mungkin memang sudah tidak ada penghasilan, namun pengeluarannya juga tidak seperti
96	S	ketika bekerja, tidak menekan keinginan juga Mbak, saat ini lebih melihat apakah barang
97	S	itu penting atau tidak”
	P	“Lalu apakah timbul masalah setelah PHK? Dan bagaimana anda mencari jalan keluar atas masalah itu?”
98	S	“Masalahnya seperti apa Mbak”
	P	“Mm ya sesuatu yang tidak diharapkan yang membuat Ibu merasa kebingungan, sedih dan lainnya”
99	S	“Oo ada Mbak, kan saya lagi bikin rumah tapi uangnya kurang haha nggak banyak tapi
100	S	saya bingung dan kesusahan cari dimana dan pinjam ke siapa. Kurangnya sedikit banget
101	S	Mbak. Mau pinjem bank pasti nggak bisa karena udah nggak punya slip gaji, jadi ya tiap
102	S	hari kepikiran itu sampe tidur pun kerasa lagi mikirin itu. Terus kalo masalah lain nggak
103	S	ada sih Mbak semoga ya jangan ada”
	P	“Alhamdulillah ya Bu. Lalu apakah anda dapat mengungkapkan apa yang sedang anda rasakan kepada orang lain?”
104	S	“O bisa kalo itu, biasanya mengungkapkan ke anak sih, karena kita ke anak saling
105	S	mencurahkan perasaan dan tidak ada rahasia, Kadang tu juga kalo nggak cerita sama dia

106	S	Saya belum lega Mbak”
	P	“Lalu bagaimana harapan anda ke depannya atas kejadian PHK ini?”
107	S	“Harapannya ya lebih ke dijalani saja seperti air mengalir. Tidak terlalu berfikir macam-
108	S	macam dan harapannya ya kehidupan tetap seperti biasanya saja. Anak saya cepet lulus
109	S	dan cepet kerja, saya tetep diberi kesehatan biar bisa punya banyak waktu sama keluarga”
	P	“Baik, lalu apakah anda bisa mengetahui sebab & akibat dari PHK ini?”
110	S	“Sudah, sebabnya ya dari perusahaan sendiri karena ingin memperbaharui sistem
111	S	sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga
112	S	sudah paham dan menerima. Lalu karena kejadian palestina ini saya berfikir untung saja
113	S	Di PHK kemarin, saya khawatir kalau perusahaan kesulitan ke depannya karena masalah
114	S	Yang lagi terjadi sekarang yang akhirnya berdampak ke karyawan juga”
	P	“O berarti Alhamdulillah ya Bu sudah menemukan hikmahnya juga?”
115	S	“Sudah Mbak”
	P	“Bagaimana hikmahnya Bu?”
116	S	“Jadi untung di PHK sekarang karena berkaitan dengan kejadian sekarang, beberapa
117	S	Produk yang pro ini, pro itu kan banyak yang di boikot otomatis ke depannya malah
118	S	Belum tentu PHK dengan kompensasi bagus, lalu mungkin lebih banyak waktu dengan
119	S	keluarga karena saya pribadi kan sudah punya cucu jadi sekarang bisa lebih dekat karena
120	S	dulu selama 3 tahun hanya bertemu pagi dan malam, selebihnya saya bekerja. Mungkin
121	S	saat ini sudah saatnya saya lebih ke keluarga, karena sudah 20 tahun saya mencari
122	S	nafkah”
	P	“Baik Bu, lalu apakah anda menyalahkan diri sendiri & orang lain atas kejadian ini?”
123	S	“Awalnya iya karena ada beberapa hal yang tidak bisa diceritakan terkait perusahaan
124	S	Karena perusahaan ini bagus, sistemnya baik dan sangat berkesan untuk saya selama
125	S	belasan tahun ini. Tapi sekarang tidak Mbak, ya mikirnya mungkin mereka punya
126	S	teknologi yang lebih canggih juga jadi sudah tidak butuh banyak SDM”
	P	“Baik, lalu bagaimana perasaan anda terhadap rekan lain yang mengalami kejadian serupa?”
127	S	“Mungkin ada rasa kasihan kepada beberapa rekan, karena ada rekan yang baru saja
128	S	memiliki anak atau anaknya masih kecil, tapi kan dia masih muda jadi untuk mencari
129	S	pekerjaan lain ini masih lebih mudah daripada saya, tapi mau gimana lagi ya keputusan
130	S	PHK ini kan tidak bisa ditolak karena emang program baru dari perusahaan”
	P	“Baik, apakah anda masih saling bersilaturahmi dengan rekan lain dan memberi semangat?”
131	S	“Masih Mbak, dari grub kita masih saling komunikasi dan memberi semangat, ada info
132	S	apapun kita masih saling berkomunikasi”
	P	“Oalah Alhamdulillah Bu, masih saling support ya berarti. Baik lalu apakah anda menerima keputusan ini dan menjadikan hal ini sebuah tantangan hidup?”
133	S	“Terima ya pasti karena itu memang suatu keharusan dari perusahaan dan tidak bisa
134	S	menolak. Sebenarnya bukan menjadikan sebagai tantangan hidup, tapi ya lebih karena

135	S	saya sudah masuk usia tidak produktif dan saya mempunyai generasi penerus jadi ya
136	S	sudah hanya legowo saja memang waktunya istirahat”
	P	“Baik Bu, lalu bagaimana dukungan dari orang lain? Baik itu keluarga maupun rekan?”
137	S	“Baik Mbak, keluarga yang pasti, teman juga ada dan memang banyak yang support
138	S	karena ya memang kompensasinya sesuai bahkan sangat baik, anak saya juga sudah lama
139	S	meminta untuk berhenti bekerja karena tekanan yang berat, resiko kerja yang tinggi juga”
	P	“Baik, lalu bagaimana anda menguatkan diri dari masalah ini?”
140	S	“Ya saya yakin aja sama Allah, yasudah semua itu sudah takdir dan memang ini harus
141	S	dijalani. Kita juga tidak bisa melawan takdir ya memang seharusnya seperti ini selain itu
142	S	saya juga memperbaiki hubungan sama Allah jadi yakin bisa kuat”
	P	“Apakah anda mampu berkomunikasi dengan baik kepada orang lain terkait masalah dan perasaan yang sedang dirasakan?”
143	S	“Bisa Mbak, saya bisa mengkomunikasikan apapun dengan baik dan tenang karena
144	S	memang sudah dari awal legowo, tapi memang awalnya saya banyak menyendiri karena
145	S	mikir duh sudah tidak ada penghasilan. Tapi yasudah berjalan seperti air mengalir, kayak
146	S	pikiran misal tidak kerja itu tidak bisa makan ya pemikiran yang salah”
	P	“Baik Bu yang terakhir, apakah anda mampu memahami masalah yang terjadi dan mencari solusi dengan keadaan yang tenang dengan orang lain?”
147	S	“Bisa Mbak, ya masalah yang terjadi lebih ke soal keuangan sama ngerasa bingung mau
148	S	ngapain nggak ada pekerjaan, paling ya beres-beres rumah sama momong cucu. Terus
149	S	kalau mencari solusi ya bisa dengan tenang karena mungkin saya lebih legowo”
	P	“Baik Ibu, pertanyaannya sudah cukup. Terimakasih banyak”
150	S	“Ooh dah selesai? Iya Mbak sama-sama”

## Lampiran 10. Verbatim Wawancara 2 Subjek 1

Nama/ Inisial : L  
 Hari, Tanggal wawancara : Senin, 4 Desember 2023  
 Waktu : 18:19 WIB  
 Lokasi wawancara : Rumah subjek (Kabupaten Kendal)

### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket	Verbatim
	P	“Selamat malam Ibu, sebelumnya saya mengucapkan terimakasih banyak atas kesediaannya untuk saya wawancara lagi. Saya izin untuk memulai wawancara nya ya Bu”
1	S	“Iya Mbak nggak papa. Boleh”
	P	“Bagaimana perbedaan kehidupan Ibu ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
2	S	“Ketika masih bekerja itu pertama perasaannya seneng karena setiap bulan mendapat
3	S	penghasilan, ya kan, punya teman, kita punya aktivitas yang pasti, tapi setelah PHK
4	S	otomatis semuanya berubah. Aktivitasnya berubah sekarang banyak dirumah,
5	S	kehidupannya berubah. Kehidupan setelah PHK mungkin seperti perempuan-perempuan
6	S	pada umumnya ya, ee aktivitasnya ya pekerjaan rumah, kalau sudah selesai ya sudah
7	S	paling lihat tv, bermain sama cucu karena kan sudah punya cucu. Beda dengan pas dulu
8	S	bekerja. Semuanya berubah”
	P	“Baik berubah sekali ya Bu. Lalu bagaimana perasaannya setelah di PHK?”
9	S	“Kaget, sedih, tidak menyangka secepat itu, padahal kan ee koyok Ibuk pengennya sesuai
10	S	dengan masa pensiun. Sampai usia 58 ternyata kan perubahan itu begitu cepat, ada yang
11	S	bilang perubahan abadi ya itu. Dalam sedetik semuanya bisa berubah. Kaget”
	P	“Iya Bu betul perubahan itu abadi. Lalu ketika perasaan-perasaan tersebut muncul apakah muncul dorongan emosi dan perilaku yang merugikan Bu?”
12	S	“Ndak sih, maksudnya seperti ini. Maksudnya Ibu kan awalnya memang dulu, memang
13	S	pengen ee <i>resign</i> , karena <i>supervisor</i> nya Ibu yang terlalu galak. Tapi dengan adanya ini
14	S	sebenarnya kaget, belum siap mungkin kalo <i>supervisor</i> kan bisa ditahan, tapi kalo ini kan
15	S	keharusan dari perusahaan, mau tidak mau harus mau karena ini kan keputusan
16	S	perusahaan, seperti itu. Karena tidak hanya Ibu saja yang mengalami, mungkin sebagian
17	S	karyawan pernah di PHK”
	P	“Baik, tadi Ibu kan sempat mengatakan stres, nah cara mengelola emosi tersebut bagaimana Bu?”
18	S	“Ya seperti ini, ee mungkin itu jalan dari Allah kamu harus, ee ibarate gini sudah
19	S	waktunya saya istirahat karena sudah 23 tahun saya bekerja di lapangan. Seperti itu,
20	S	dengan cara ini saya harus berhenti bekerja. Kalau tidak kan pengennya bekerja, seperti
21	S	itu”
	P	“Baik, tapi sebenarnya sekarang Ibu masih ingin bekerja kembali tidak?”

22	S	“Loh Mbak siapa sih yang tidak ingin bekerja punya penghasilan, tapi dengan usia yang
23	S	sudah 52 memang susah, mencari pekerjaan itu sulit. Jadi yasudah menikmati hidup
24	S	dirumah dengan pesangon yang ada, seperti itu”
	P	“Baik, seperti yang Ibu jelaskan tadi istilahnya kan sudah tidak memiliki penghasilan lagi mungkin Ibu punya keinginan yang bukan kebutuhan?”
25	S	“Ada, kayak apa ya, untuk materi ya namanya orang juga pengen punya mobil, punya
26	S	rumah, kebutuhan-kebutuhan yang duniawi tu sebenarnya ingin tapi, eee selama ini kan
27	S	itu bukan kebutuhan pokok yang harus terpenuhi melihat manfaatnya juga jadi yasudah
28	S	tidak sebegitu ambisi untuk harus punya ini harus punya ini. Kan tidak, dengan kondisi
29	S	itu emang semua berpengaruh, gitu”
	P	“Kalau misalnya keinginan untuk membeli barang dan sebagainya?”
30	S	“Ada sih, kan Ibu suka jajan ya jadi dulu tu pas waktu kerja selalu kuliner karena
31	S	menurut Ibu kebahagiaan Ibu itu yaa makan, bareng temen-temen terus kalo ada rejeki ya
32	S	traktir temen, tapi sekarang kan tidak seperti itu, hilang semua karena apa Ibu kan tidak
33	S	pernah keluar dari rumah, keluar kalo perlu aja sih. Dan lagian apa ya, ibarate sudah
34	S	terbiasa selama tiga bulan dirumah yasudah, menikmati. Nggak yang harus pergi, pengen
35	S	apa-apa kayake ndak ada deh, keinginan yang harus di push gitu ndak ada”
	P	“Tapi kalau Ibu sendiri bagaimana cara mengendalikan keinginan yang sifatnya impulsif?”
36	S	“Apaya, berfikir bermanfaat ndak sih, seperti itu. Misalnya beli emas, sebenarnya emas
37	S	tu bisa buat tabungan, tapi kalau, sebenarnya gini, kalau tidak butuh banget ndaklah,
38	S	kadang Ibu juga ndak suka banget pake emas-emasan”
	P	“Baik. Kalau Ibu lagi stres, lagi mikir gitu misalnya kepikiran soal PHK dan masalah-masalah lain, atau mungkin mikir hal-hal yang akan terjadi ke depannya, kayak gitu pernah kepikiran ndak Bu?”
39	S	“Kalo Ibu sih menanamkan pikiran kalo itu sudah diatur, jadi memang usia Ibu ya
40	S	memang harus dari sana nya Ibu harus istirahat, karena sudah, sudah apa, sudah
41	S	waktunya istirahat. Mungkin seperti itu. Awalnya ada pikiran ih wes rak kerjo ik, ih wes
42	S	di PHK ik, sekarang pun masih kepikiran ih wes rak kerjo ik, ngopo yo bahkan tadi aku
43	S	sempet nanye ke Mas e paket, Mas ada lowongan ndak? Ternyata tidak ada, perempuan
44	S	tidak bisa. Sebenarnya kerja di x tu opo yo, menurutku ki proses kerja nya bagus
45	S	ya, dia itu menanamkan opo jenenge bagus lah pokoke bagus beda dengan perusahaan
46	S	lain. menanamkan proses kerja jadi umpamanya kayak sales lain, tidak seperti seng x
47	S	ya, jadi sales harus bisa nge-push, harus bisa ketemu owner, harus bisa emm proses
48	S	kerja dan ilmunya lebih dari itu. Jadi kayak di x itu kan harus bisa menyelesaikan
49	S	masalah sendiri, kalau sudah mentok baru ke supervisor. Jadi umpamanya ada masalah
50	S	tagihan atau pengiriman itu mengcover sendiri, jadi menurutku lebih pintar dari sales
51	S	lainnya”

	P	“Lalu, Ibu tetap mampu percaya diri menghadapi masa depan meskipun sudah di PHK?”
52	S	“Inshaallah mampu”
	P	“Lalu bagaimana pandangan Ibu tentang kesejahteraan keluarga Ibu di masa depan dengan keadaan seperti ini?”
53	S	“Gini lo, nek Ibu tu gini lho, Ibu tu nggak berhenti di Ibu. Jadi ibu masih ada penerusnya,
54	S	penerusnya itu siapa? Ya anaknya. Anaknya sekarang kan yo wes memulai, ibarate udah
55	S	berusaha cepet lulus, nanti kalau dia udah bekerja yaudah berarti dia yang akan
56	S	mengganti ibarate posisinya Ibu. Ibaratnya dia nanti akan meng-cover semua
57	S	kebutuhannya Ibu. Inshaallah. Ibu nggak pernah khawatir untuk rejeki, nggak pernah
58	S	khawatir ibaratnya yasudah. Ibu tu butuhnya apa to? Makan. Yaudah maem e segitu.
59	S	Untuk hal-hal yang lain sudah cukup lah, apa gitu udah cukup”
	P	“Lalu bagaimana pandangan Ibu tentang pendidikan anaknya di masa depan?”
60	S	“Tidak masalah kan sudah mau selesai, kan gitu. Tidak masalah kan mangkanya kemarin
61	S	kan sempet ditawarkan pensiun dini tapi Ibu menolak karena berfikirnya anakku belum
62	S	selesai kuliah. Tapi dengan adanya PHK ini mau ndak mau kan harus. Yasudah dan
63	S	semua bisa menerima. Dan aku yakin kan karena kurang sebentar kan dengan cara opojal
64	S	ada pesangon, dapat pesangon yang sesuai. Jadi ya sudah dari itu kan bisa meng-cover
65	S	semuanya, ya enggak semuanya tapi kan ibarate bisa meng-cover selama apa mau selesai
66	S	kuliahnya”
	P	“Baik Bu, lalu misalnya ada kejadian keluarga, entah kejadian apapun apakah Ibu yakin tetap bisa menghadapi kondisi tersebut?”
67	S	“Inshaallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan
68	S	dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir
69	S	kita seperti apa. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis,
70	S	yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku
71	S	pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu
72	S	ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo
73	S	sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak
74	S	harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di
75	S	angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga”

## Lampiran 11. Verbatim Wawancara 1 Subjek 2

Nama/ Inisial : D  
 Hari, Tanggal wawancara : Senin, 20 November 2023  
 Waktu : 11:40 WIB  
 Lokasi wawancara : Rumah subjek (Kota Semarang)

### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No	Ket	Verbatim
	P	“Selamat siang Pak, perkenalkan saya Caryn. Sebelumnya terimakasih banyak atas waktu dan ketersediaanya untuk saya wawancara. Apakah bisa langsung kita mulai sesi wawancaranya?”
1	S	“Siang Mbak. Boleh”
	P	“Baik, pertanyaan pertama nggih Pak. Apakah Bapak mengalami perubahan pola makan setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola makan ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
2	S	“Mengalami ok, tapi nek rak ono yo rak mangan. Yo nek neng omah mangan terus”
	P	“Berarti perubahannya itu meningkatnya pola makan ya Pak?”
3	S	“He’e”
	P	“Lalu Bapak mengalami perubahan pola tidur juga ndak?”
4	S	“Mengalami, sering tidur”
	P	“Oalah karena ndak ada kegiatan ya Pak, merokok ndak Pak?”
5	S	“Ndak”
	P	“Kalo konsumsi obat-obatan?”
6	S	“Ndak Mbak”
	P	“Oke, lalu perasaan setelah di PHK sama perusahaan gimana Pak?”
7	S	“Stres, mumet, isin. Jelas isin Mbak soale aku kepala keluarga, status Mbak”
	P	“Oalah, terus kok bisa muncul perasaan-perasaan itu bagaimana Pak?”
8	S	“Ya karena melihat lingkungane Mbak, lingkungane kan nek laki-laki kan harus kerja
9	S	tanggung jawab”
	P	“Mm, tapi sekarang masih merasakan perasaan itu ndak Pak?”
10	S	“Yoo, ndak begitu. Cuman awal-awal aja, sekarang dah menurun”
	P	“Bisa diceritakan apa yang ada di pikiran Bapak setelah di PHK?”
11	S	“Ya jelas to, nek neng omah nglangut rak ono penggawean, biasane ono penghasilan saiki
12	S	rak ono penghasilan, padahal penghasilan seng gede seko aku, toko iki kan samben tok
13	S	Mbak sakjane”
	P	“Oalah, lalu apakah Bapak pernah merasa tidak percaya diri menghadapi masa depan?”
14	S	“Ya jelas Mbak, orak PD. Sekarang masih gitu tp ndak kayak awal sih, pelan-pelan
15	S	ilang sendiri”
	P	“Kok perasaan seperti itu bisa menghilang bagaimana Pak?”

16	S	“Ya karena sering berbaur, sama tetangga kanan kiri akhire perasaan itu hilang sendiri”
	P	“Berarti istilahnya ya dapet support juga ya Pak dari lingkungannya. Terus bagaimana hubungan sosial jenengan sama rekan setelah PHK?”
17	S	“Masih tetap berhubungan, komunikasi masih, tp paling yo jarang ketemu tok”
	P	“Lalu, setelah PHK bagaimana interaksi Bapak dengan sosial?”
18	S	“Malah lebih sering interaksi Mbak, malah bertambah karena kan sekarang lebih luang
19	S	jadi bisa sering ikut kumpul-kumpul RT, aku malah tekan ndi ndi ok. Ya kadang kan
20	S	kayak ada pertemuan pasti ikut, dulu kan diundang gak pernah bisa ikut soale kerja”
	P	“Oo, terus gimana dampak PHK terhadap ekonomi keluarga Bapak?”
21	S	“Jelas yo agak ngedrop sih Mbak, sekarang kan harus merintis usaha ini, kalo kemarin
22	S	kan ini cuma usaha sampingan. Pendapatan menurun, tapi masih bisa jalan semuanya
23	S	bisa berjalan ndak ada yang terhambat. Insyaallah jalan lah”
	P	“Oalah sempet drop juga, setelah PHK ini apa ada masalah-masalah yang timbul?”
24	S	“Ada sih, yo mikir Mbak ngadepi kenyataan sesok ki piye. Tapi aku yakin wae mbak
25	S	mesti iso”
	P	“Terus Pak, untuk meyakinkan diri bahwa Bapak dapat menghadapi masalah ini bagaimana?”
26	S	“Yo teteg wae Mbak, ndablek lah kasarane emang kenyataane yo nganggur ngene ki pie”
	P	“Lalu Bapak bisa menceritakan perasaan yang dirasakan kepada orang lain ndak?”
27	S	“Iya, biasane yo diskusi sama siapa aja seng tak temui, tp yo lebih banyak dipendem
28	S	sendiri”
	P	“Baik, Bapak apakah bisa mengendalikan diri meskipun dalam keadaan emosi yang tidak stabil?”
29	S	“Insyaallah selama ini masih terkontrol mbak dari segi perasaan, ucapan”
	P	“Terus harapan ke depannya atas PHK ini apa Pak?”
30	S	“Yo usaha iki jalan, luwih ati-ati lah mbak, sekarang kan wes rak ndue penghasilan, terus
31	S	Nrimo lah”
	P	“Setuju Pak, lebih nerima. Lalu apakah ada hikmah dari kejadian ini?”
32	S	“Ya ada, hikmahe yo nek mbiyen ki corone wong kerjo ki ndue status rodok kemaki yo
33	S	Mbak. Setelah rak kerjo awake dewe dadi kudu pie yoo, mbek wong ki ojo kemaki, yo
34	S	akhire saiki lebih cedak karo wong, wes ora sombong meneh, lebih banyak waktu
35	S	berkumpul sama keluarga, rt, konco-koncane, kui Mbak”
	P	“Oalah, lalu bagaimana perasaan anda terhadap rekan lain yang mengalami kejadian serupa?”
36	S	“Mesakke Mbak, podowae. Nek aku bayangke deknen rak ndue kesibukan yo mesakke”
	P	“Jenengan yakin bisa melewati ini semua Pak?”
37	S	“Insyaallah yakin Mbak”
	P	“Lalu apakah Bapak menerima keputusan ini dan menjadikannya sebagai tantangan hidup?”
38	S	“Nggih”
	P	“Lalu bagaimana dukungan dari orang lain kepada Bapak mengenai kejadian ini?”
39	S	“Dapet dukungan Mbak, dukungannya baik, diberi semangat lah”

	P	“Apakah Bapak masih bisa berkomunikasi secara baik dengan orang lain meskipun dalam kondisi seperti ini?”
40	S	“Bisa Mbak”
	P	“Berarti Bapak masih bisa mencari solusi dengan keadaan yang tenang ya?”
41	S	“Masih bisa Mbak”
	P	“Apakah Bapak sudah mengetahui sebab dan akibat dari kejadian ini?”
42	S	“Dah mbak, yo sebab e karna perusahaan, akibate yo ngene ki”
	P	“Lalu apakah Bapak menyalahkan orang lain dan diri sendiri atas kejadian ini?”
43	S	“Ndak Mbak”
	P	“Baik Pak, pertanyaan yang saya ingin tanyakan sudah cukup. Terimakasih Pak”
44	S	“Ya sama-sama Mbak”

## Lampiran 12. Verbatim Wawancara 2 Subjek 2

Nama/ Inisial : D  
 Hari, Tanggal wawancara : Minggu, 26 November 2023  
 Waktu : 19:18 WIB  
 Lokasi wawancara : Telepon Whatsapp

### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No	Ket	Verbatim
	P	“Hallo, Assalamualaikum Pak. Selamat siang, sebelumnya terimakasih banyak atas waktu dan ketersediaanya untuk saya wawancara lagi. Apakah bisa langsung kita mulai sesi wawancaranya?”
1	S	“Waalaiumsalam, ya”
	P	“Baik, pertanyaan pertama nggih Pak. Apakah Bapak mengalami perubahan pola makan setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola makan ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
2	S	“Iya, Yo nek neng omah mangan terus soale kan wes cemepak to Mbak, orak bingung
3	S	meh mangan opo tur yo ora bayar. Terus nek rak ono gawean meh ngopo meneh nek ra
4	S	mangan haha”
	P	“Berarti perubahannya itu makan nya jadi meningkat ya Pak?”
5	S	“Iyo mbak, cuma yo nek rak ono seng dipangan yo meneng rak mangan haha”
	P	“Lalu Bapak mengalami perubahan pola tidur juga ndak?”
6	S	“Iya, habis di PHK kan ndak kerja, kegiatan ya ndak ada yo ada tapi ndak rutin, paling
7	S	yo nek disuruh nganter sembako gitu kan yo sebentar tok, kadang kumpulan RT, nganter
8	S	anak wedok sekolah, jadi ya karena rak ngopo-ngopo jadi malah akeh turu haha”
	P	“Oalah karena ndak ada kegiatan ya Pak, merokok ndak Pak?”
9	S	“Ora Mbak”
	P	“Kalo konsumsi obat-obatan?”
10	S	“Yo paling nek awake rak enak to Mbak, ultraflu, tapi yo pisan pindo ora rutin”
	P	“Oke, lalu perasaan setelah di PHK oleh perusahaan gimana Pak?”
11	S	“Yo Stres Mbak soale kan aku kepala keluarga, status to jenenge kepala keluarga kan
12	S	kudu kerjo, ora kepenak nek malah Ibu e seng kerjo bapake nganggur. Terus kan
13	S	kudune aku seng bertugas biayani rumah tangga, lha nek orak kerjo ngene pie jal. Mumet
14	S	juga mbak bingung golek kerjo seng podo ngene yo mboh ono opo ora. Isin. Jelas isin
15	S	Mbak soale aku kepala keluarga, status Mbak. Sungkan karo Ibu e juga mosok aku ora
16	S	ndue pekerjaan, isin karo wong-wong juga mbiyen kan ndue gawean saiki nganggur
17	S	yo wes ngeneki to”
	P	“Oalah, terus kok bisa muncul perasaan-perasaan itu bagaimana Pak?”
18	S	“Ya karena melihat lingkungan Mbak, lingkungan kan nek laki-laki kan harus kerja
19	S	tanggung jawab, ngono to neng ndindi. Terus aku yo kepikiran anakku siji iki durung bar

20	S	sekolahe, bariki kudu kuliah. Lha pie anak loro seng siji dikuliahe mosok seng siji ora?
21	S	ngko malah mikir wong tuone pilih kasih to haha”
	P	“Mm, tapi sekarang masih merasakan perasaan itu ndak Pak?”
22	S	“Sekarang dah berkurang lah goro-goro berbaur ketemu kono-kene dadi lali, yo saiki wes
23	S	menyibukkan diri lah”
	P	“Baik, lalu bisa diceritakan apa yang ada di pikiran Bapak setelah di PHK?”
24	S	“Yo kesepian rak ono gawean terus mikir iso mentaske kuliahe anakku rak ya, kan
25	S	kuliah yo rak duet sitik to Mbak”
	P	“Oalah nggih Pak, lalu apakah Bapak pernah merasa tidak percaya diri menghadapi masa depan?”
26	S	“Emm, pertama kae yo mikir ngono Mbak, tapi saiki yo ora tak pikir jeru soale anakku
27	S	seng gede yo wes mentas kuliahe Alhamdulillah yo uwes kerjo”
	P	“Baik, lalu bagaimana hubungan sosial Bapak setelah PHK?”
28	S	“Nek sama temen kerja ya masih tetep komunikasi Mbak, jadi ada info JKP, info loker
29	S	keadaane koncone pie kui tetep update lah, tapi yo emang rak pernah ketemu kan
30	S	soale ono seng wes kerjo juga. Terus nek karo tonggo-tonggo kanan kiri, konco
31	S	sekolah kuwi yo malah sering ketemu sering ngumpul Mbak, mbien kan pas kerjo sibuk
32	S	dadi rak iso kumpul-kumpul nah iki wayahe haha”
	P	“Baik, lalu Jenengan yakin bisa melewati ini semua Pak?”
33	S	“Yakin Mbak, yo gampangane usaha iki tak tenanan i, buka toko meneh neng omah
34	S	Insyallah kan ono dalane, Bismillah aman wes”
	P	“Lalu apakah Bapak menerima keputusan ini dan menjadikannya sebagai tantangan hidup?”
35	S	“Iya, yoweslah kan aku yo wes ora kerjo melu wong saiki istilahe yo dadi bos nggo
36	S	awake dewe Insyallah malah luwih enak santai. Malah nek meh rono rene gampang
37	S	istilahe ora terikat”
	P	“Apakah Bapak masih bisa berkomunikasi secara baik dengan orang lain meskipun dalam kondisi tidak baik-baik saja?”
38	S	“Lho aku ki nek jek mikir biasane meneng sek sui nek wes lego baru ngajak ngomong
39	S	wong liyo soale nek rak ngono wedine malah lawan bicara ne salah tompo Mbak”
	P	“Berarti Bapak masih bisa mencari solusi dengan keadaan yang tenang ya?”
40	S	“Yo bisa Mbak, tapi ora langsung, alon-alon lah”
	P	“Lalu apakah Bapak menyalahkan orang lain dan diri sendiri atas kejadian ini?”
41	S	“Ndak Mbak, meh nyalahke yo rak iso emang wes peraturan. Nek meh protes malah
42	S	dewe seng susah dadi yo terima aja tanpa menyalahkan siapa-siapa”
	P	“Oo baik Pak, mungkin itu saja yang saya tanyakan. Terimakasih banyak atas waktunya nggih Pak”

### Lampiran 13. Verbatim Wawancara 3 Subjek 2

Nama/ Inisial : D  
 Hari, Tanggal wawancara : Kamis, 7 Desember 2023  
 Waktu : 09:58 WIB  
 Lokasi wawancara : Whatsapp

#### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No	Ket	Verbatim
	P	“Pak saya mulai ya wawancaranya”
1	S	“Siap Mbak”
	P	“Bapak kan sudah 3 bulan melewati PHK ya, bisa diceritakan bagaimana keseharian ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
2	S	“Siap. ketika masih kerja ya paginya siap-siap untuk bekerja, kan jarang ngantor jadi
3	S	langsung ke toko-toko. Pagi sarapan dulu dirumah, terus absen selfie di outlet pertama
4	S	sebelum meeting. terus ya ke toko areaku, display, order. sorene pulang kerumah Mbak
5	S	terus istirahat besok kerja lagi. Aku aja ndak pernah cuti saking semangat e kerjo haha
6	S	jadi leren e ya hari minggu nek ndak tanggal merah tok. Paling yo kegiatane nek sempet
7	S	dateng ke acara kelurahan, ngurusin permohonan warga. Terus nek setelah di phk
8	S	kegiatannya ya banyak nganggur, bangun ya tetep pagi bantu ibu e buka toko, nganter
9	S	anak sekolah, terus kadang ya kulakan dagangan Mbak. Siange kadang nganter pesenan
10	S	nek rak ono gawean yo tidur siang leye leye, temen ngajak ngumpul-ngumpul dimana
11	S	langsung berangkat. terus sore jam empat jemput anak sekolah, kuwi paling”
	P	“Oalah, berbeda sekali ya Pak. Lalu bagaimana respon keluarga ataupun rekan atas kejadian PHK ini?”
12	S	“Pie ya, ya istri kepikiran Mbak besok pie nek aku ndak kerja. Terus anake masih satu
13	S	seng belum mentas dipikir-pikir iso rak yo. Terus akhire pesangon e kuwi tak pake beli
14	S	toko, dulu kan ngontrak, kemarin tak beli buat usaha kedepane. Marah sih ndak cuman
15	S	sekarang power kepala rumah tangga tidak begitu kuat karena saya saat ini sebagai
16	S	pemain cadangan bantu istri”
	P	“Oo bisa untuk investasi jangka panjang juga nggih Pak. Lalu bagaimana perasaan Bapak terkait hal itu?”
17	S	“Aku paham sih Mbak, pusing stres juga sebenere tapi kan kalo dipikir tok ndak obah
18	S	buat bertindak yo podo wae. Aku mikire aku wes ra kerjo, dadi pie carane ben tetep iso
19	S	mlaku istilaha”
	P	“Oalah stres dan pusing karena bingung ya Pak, lalu bagaimana Bapak mengelola perasaan-perasaan tersebut?”
20	S	“Berfikir malah yowes meh gimana lagi, tak lakoni wae Mbak emang kudu ngene. Aku yo
21	S	kadang pergi ketemu orang-orang, berbaur ngobrol bertukar pikiran akhire seneng lagi”

	P	“Tapi Bapak melampiaskan perasaan itu ke orang lain nggak? Atau mungkin berfikir untuk menyakiti diri sendiri?”
22	S	“Ooh ndak lah, diem tak tinggal pergi Mbak”
	P	“Baik, lalu apakah Bapak tetap mampu percaya diri menghadapi masa depan meskipun telah di PHK?”
23	S	“Iya, PD aja soale kan kalo dilihat tanggungan anak sekolah ya tinggal satu, ini ya udah
24	S	ada usaha Inshaallah jalan terus lah, terus ya ada rencana buka toko dirumah, jadi ibu e di
25	S	toko pasar, aku di toko rumah”
	P	“Semoga lancar nggih Pak, Baik lalu bagaimana pandangan Bapak mengenai kesejahteraan keluarga di masa depan meskipun sudah di PHK?”
26	S	“Nek dilihat kondisi saat ini ya semoga seperti ini terus. Ya sejahtera lah”
	P	“Kalau misalnya suatu saat terjadi sesuatu hal, apakah bapak yakin tetap mampu menghadapi meskipun dalam kondisi seperti ini?”
27	S	“Inshaallah bisa Mbak, dipasrahkan sama yang diatas terus keluarga juga harus berusaha”
	P	“Pak, lalu bagaimana perbedaan kehidupan Bapak sebelum dan setelah di PHK?”
28	S	“Setelah di PHK saya merasa kurang percaya diri, karena beban, tidak punya status
29	S	sebagai pekerja. Beban tanggung jawab nya sekarang bisa dirasakan karena tidak ada
30	S	pemasukan inti nya pandai-pandai mengatur uang. Ibadah dan kegiatan kampung lebih
31	S	aktif. Sebelum PHK tanggaung jawab terhadap company lbh besar atau loyalitas. Ada
32	S	sebuah kebanggan karena status bekerja walaupun karyawan. Kegiatan kemasarakatan
33	S	tidak begitu aktif”

### Lampiran 14. Verbatim Wawancara 1 Subjek 3

Nama/ Inisial : N  
 Hari, Tanggal wawancara : Selasa, 21 November 2023  
 Waktu : 13:08 WIB  
 Lokasi wawancara : Rumah peneliti (Kabupaten Kendal)

#### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No	Ket	Verbatim
	P	“Selamat siang Mbak, perkenalkan saya Caryn. Sebelumnya terimakasih banyak atas waktu dan ketersediaanya untuk saya wawancara. Apakah bisa langsung kita mulai sesi wawancaranya?”
1	S	“Siang Mbak. Boleh”
	P	“Kita mulai ya mbak, apakah setelah PHK apakah Anda mengalami perubahan pola makan?”
2	S	“Perubahan pola makan? Emm iya”
	P	“Okei, bedanya apa Mbak sama pas masih kerja?”
3	S	“Dulu kan kerja, di kantor kalo lagi kerja emang harus ada cemilan dan nyemil Mbak biar
4	S	semangat haha terus kan senang jajan makan gitu soalnya bareng-bareng sama temen,
5	S	kalo makan bareng kan enak tapi sekarang cuma dirumah males ngapa-ngapain, makan
6	S	aja yo males”
	P	“Malah lagi diet ya Mbak tadi katanya? Kenapa Mbak kok diet?”
7	S	“Haha ya buat kesehatan aja”
	P	“Terus habis PHK apakah mengalami perubahan pola tidur? Gimana Mbak bedanya sama pas masih kerja?”
8	S	“Kalau pas masih kerja gini, siang ya nggak bisa tidur. Kalau sekarang hampir setiap
9	S	siang tidur sampai jam tigaan jam empat bisa tidur, terus bangunnya bisa lebih siang juga
10	S	ya bangun tidurnya. Kalo dulu sampai kantor jam 7 jadi bangunnya lebih pagi tapi
11	S	sekarang udah nggak kerja ya bangunnya terserah aku. Intinya ya berubah banget”
	P	“Oalah, 3 bulan ini berarti sering tidur siang ya Mbak? Enak ya. Mbak ngerekok nggak?”
12	S	“Nggak dong”
	P	“Oke, Mbak konsumsi obat-obatan gitu nggak?”
13	S	“Heem, Obat alergi”
	P	“Konsumsi obatnya berubah nggak Mbak setelah PHK sama pas masih kerja?”
14	S	“Wahh Lebih sering ini, kayaknya karena stres kali ya, soale gatel banget. Kalau nggak
15	S	minum obat itu 2 hari nggak ilang. Nek stres malah gatel banget. Aku aja tu misale mikir
16	S	kok ga dipanggil panggil ya interview ne itu aja rasane gatel gatel kaki, tanganku... soale
17	S	tu apa yaa, mikir kann”
	P	“Oalah oke Mbak, lalu bisa diceritakan gimana perasaan Mbak setelah di PHK oleh perusahaan?”
18	S	“Kemarin awal-awal sempet marah nggak terima, soalnya kan rasanya kayak diharuskan

19	S	setuju kan, terus aku juga nggak nyangka bakal secepat ini. Karena emang belum siap
20	S	untuk nggak bekerja. Tapi itu ini sih. Rasanya kayak marah nggak terima itu paling cuma
21	S	1 bulan. Setelah itu biasa aja sih”
	P	“Oalah, brtti sekarang sudah biasa saja ya Mbak? Kok bisa akhirnya perasaan itu berkurang gimana Mbak?”
22	S	“Ya mikirku kan aslinya bekerja karena emang butuh duit aja kan, jujur aja aku tu emang
23	S	emang pengen resign dari dua tahun yang lalu karena ada hal-hal tertentu, selama itu aku
24	S	Apply lamaran ke beberapa tempat yang lowongannya sesuai sama keinginanmu, terus
25	S	Kan tiba-tiba diinfor ada PHK ini kan, terus aku mikirnya ini jawaban dari keinginanmu
26	S	dulu haha”
	P	“Berarti sebenarnya berapa persen pengen resign juga ya mbak?”
27	S	“Ya lebih dari 50%, Karena sesuatu hal sebenarnya. Aku ngerasa ya pengen cari
28	S	Pengalaman baru aja sih. Kan emang udah rencana pengen resign sebelumnya tapi
29	S	kan resignnya nunggu dapet kerjaan dulu. Jadi udah rencana ini dulu resign kalau dapet
30	S	kerja langsung resign. Nah Tapi info PHK ini tiba-tiba jadi kita taunya ada PHK-an itu di
31	S	Dua atau tiga hari sebelumnya itu juga. Kaget sih. Aku tu mikirnya sekarang diinfo terus
32	S	Bulan depan baru tanda tangan, ternyata enggak”
	P	“Tapi udah sempet ini nyari-nyari kerja Mbak?”
33	S	“Udah dari dulu tapi belum dapet panggilan, sekarang juga masih nunggu sih”
	P	“Oalah, terus setelah di PHK ini apa yang Mbak pikirkan?”
34	S	“Ini sih, karena lama belum dapet interview panggilan kerja aku mikir uang pesangon ini
35	S	bisa usaha apa ya. Terus yang minim resiko. Terus kan aku gapunya tabungan ya jadi
36	S	sempet galau kalo mau beli-beli sungkan harus minta dulu kalo gapunya uang. Baru itu
37	S	sih mungkin yang tak pikirin. Paling kepikirannya soal mau buka usaha apa. Yang resiko
38	S	yang kecil”
	P	“Terus setelah PHK ini, sempat merasa nggak pede buat menghadapi masa depan?”
39	S	“Heem, tapi ini sih, hilang timbul sih. Jadi kalo lagi hampa gitu pikirane kemana-mana,
40	S	mikir kehidupan ke depannya kalo aku gini terus pasti ke depannya yo sulit, khawatir kalo
41	S	ke depannya susah”
	P	“Oalah. Berarti menyusut, naik lagi gitu ya Mbak?”
42	S	“Heem, kadang kepikiran, kadang ndak”
	P	“Biasanya kepikiran gak percaya diri itu soal apa Mbak?”
43	S	“Soal bisa ndak ya keterima kerja lagi, Kan sekarang, ini ya dilihat dari usia, berbagai
44	S	persyaratan itu. Kira-kira masih bisa masuk nggak. Terus nanti, ini kenalan lagi ke circle
45	S	yang baru, adaptasi lagi. Soalnya aku orangnya lebih ini. Introvert”
	P	“Sama sih. Sebenarnya ketemu orang itu capek gitu lho. Tiba-tiba energinya itu habis Mbak”
46	S	“O iya bener, terus pura-pura ini. Kayak gak apa-apa gitu ya, padahal saja nih. Aduh aku

47	S	lagi ga baik-baik aja. Nanti tiba-tiba tuh bisa capek banget”
	P	“Tapi menurutku Mbkan pengalamannya kita bisa bilang ini tuh udah ekspert gitu lho di x. Berapa tahun mbak di x?”
48	S	“Total 2013 sampai 2023, ya 10 tahun?”
	P	“Terus udah sempet ini Mbak? Udah sempet nyoba apalagi lagi di perusahaan lain?”
49	S	“Udah tapi belum dipanggil wawancara, atau mungkin karena emang aku... Kayak mau
50	S	kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga. Tapi tu pengen leren Cuma Kalau
51	S	mikir... Pasti... Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males”
	P	“Bener Mbak. Terus ini Mbak. Gimana hubungan Mbak sama lingkungan sosial setelah PHK?”
52	S	“Tetangga, teman-teman kerja, hubungan sosialnya masih sama aja. Tetangga gitu ada
53	S	yang julid karena PHK, terus kalo sama temen-temen kerja tu masih berhubungan tapi
54	S	udah gapernah ketemu, aku lebih banyak dirumah malahan jarang sosialisasi”
	P	“Terus gimana Mbak kalo digituin tetangga?”
55	S	“Biasa aja. Ohh didiemin aja. Palingnya lbuku yang stres”
	P	“Ini Mbak sempet menarik diri dari sosial enggak setelah PHK?”
56	S	“Emang aku jadi semenjak kerja aku jarang kumpul sama tetangga sih, jadi bukan
57	S	menarik diri ya emang akunya dari dulu gapernah masuk ke lingkungan “
	P	“Terus sama teman-teman Mbak? Teman-teman sekolah, teman-teman kuliah gitu?”
58	S	“Udah enggak pernah ketemu. Udah enggak pernah ketemu ya, palingnya sama teman-
59	S	teman kerja yang terakhir”
	P	“Terus Mbak merasa interaksi sama sosial berkurang nggak?”
60	S	“Tetap sama ya, balik lagi aku tu emang ga pernah ketemu temen-temen selain temen
61	S	kerja jadi interaksi sosialnya ya sama temen kerja aja kalo udah ngga kerja berarti
62	S	interaksi sosialku berkurang deng ya? haha”
	P	“Terus kalau relasi bagaimana Mbak?”
63	S	“Nek relasi sama orang jadi berkurang setelah PHK, ya jadi... Nggak ada relasi baru”
	P	“Terus gimana dampak PHK dalam hal ekonomi keluarga Mbak? “
64	S	“Dampaknya ada tapi belum besar sih. Soalnya... Aku nggak ada emm anak... Mungkin
65	S	belum ada ya. Belum ada ambisi untuk mencapai sesuatu yang apa gitu. Jadi nggak
66	S	terlalu dampak besar itu. Tapi kekosongan...Penurunan pendapatan keluarga... Pasti ada
67	S	tapi nggak jadi masalah besar karena masih ada sumber lain soalnya”
	P	“Terus ini Mbak, abis PHK itu ada masalah-masalah yang timbul enggak mbak?”
68	S	“Nggak ya, paling cuman aku jadi tahu masalah yang ada di rumah. Masalah yang ada di
69	S	rumah terus. Dulu kan pernah ke pagi pulang... Malam. Pulang-malam aku langsung tidur
70	S	kayak tutup mata, tutup telinga. Sekarang aku baru mendengar. Ternyata seperti ini”
	P	“Emang malamnya jam berapa? Malamnya jam berapa baru pulang?”
71	S	“Kadang aku naik pas males pulang ya sampe... Abis magrib baru pulang”

	P	“Oalah, Apakah Mbak dapat mengungkapkan apa yang lagi dirasain ke orang lain?”
72	S	“Bisa, kalau udah di batas ini sih, udah pucuk gitu, bisa level 1, level 2, level 3 bisa”
	P	“Berarti bisa ya. Tapi bertahap. Terus ini mbak. Bisa diceritakan gimana Mbak Mengendalikan perasaan dan emosi yang timbul”
73	S	“Biasanya aku diem pergi. Muter-muter gitu, motoran, Sendirian, Nangis di jalan”
	P	“Oalah, terus harapan ke depannya atas PHK ini apa Mbak?”
74	S	“Semoga Segera Dapat kerjaan lagi Yang mungkin sesuai passion saya”
	P	“Gimana itu mbak passionnya?”
75	S	“Mungkin di HRD kali ya Dulu kan aku 8 tahun itu admin HR, admin payroll Lebih
76	S	nyaman di situ soalnya pekerjaannya Gak begitu berat Kan gak tiap hari ada masalah gitu
77	S	ya”
	P	“Semoga bisa dapet pekerjaan yang diinginkan ya Mbak. Lalu Mbak bisa tau sebab dan akibat dari PHK ini gak? Sejauh 3 bulan ini”
78	S	“Udah sih, udah tau sebab PHK ini apa juga udah bisa paham akibatnya di aku apa”
	P	“Oke Terus ini mbak Apakah Mbak sempat menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian ini?”
79	S	“Hmm Enggak sih, karena itu mungkin doa ku Beberapa tahun yang lalu terkabul haha”
	P	“Menurut Mbak kejadian ini Ada hikmahnya gak mbak?”
80	S	“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa
81	S	nabung dulu Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang
82	S	keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang
83	S	keinginanku terkabul tuh ya, Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga.
84	S	Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu”
	P	“Okee, Mbak bisa tetep komunikasi dengan baik ndak meskipun lagi ngga baik baik aja?”
85	S	“Aku milih diem, takunya nek aku ngomong malah menyakiti orang lain. Biasane aku
86	S	diem sek kalo udah lega baru komunikasi”
	P	“Oalah, tapi Mbak bisa mencari solusi dengan keadaan tenang?”
87	S	“Bisa, kalo dapet solusi tu biasanya setelah nenangin diri dulu. Jadi misalnya lagi pusing
88	S	mikir sesuatu aku diem dulu nenangin diri terus kalo udah tenang biasane aku gampang
89	S	nemu solusi”
	P	“Lalu perasaan Mbak kepada rekan lain yang mengalami kejadian serupa gimana?”
90	S	“Ya kasihan, apalagi ke temen-temen yang baru berkeluarga terus anake masih sekolah,
91	S	Saling kabar kabaran gimana ini keadaan masing-masing di grub dan curhat-curhatan
92	S	Gitu lah, kadang ya lagi pada ngapain ngirim foto, malah lebih kompak ik kayake”
	P	“Oke, Mbak yakin nggak bisa menghadapi dan melewati ini semua?”
93	S	“Yakin aja sih, toh aku juga lagi berusaha buat cari kerja lagi dan mikir mau usaha apa,
94	S	pasti suatu saat juga akan baik baik aja

	P	“Oke Mbak pertanyaannya sudah cukup, kalau ke depannya saya mau tanya-tanya lagi boleh ya Mbak? Hehe. Terimakasih banyak Mbak”
95	S	“Iya boleh”

### Lampiran 15. Verbatim Wawancara 2 Subjek 3

Nama/ Inisial : N  
 Hari, Tanggal wawancara : Rabu, 6 Desember 2023  
 Waktu : 13:57 WIB  
 Lokasi wawancara : Whatsapp

#### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No	Ket	Verbatim
	P	“Mbak aku izin mulai wawancara nya ya? bisa diceritakan bagaimana kondisi kehidupan Mbak sebelum dan setelah di phk”
1	S	“Kalau masih kerja pagi jam 7 udah sampe dikantor kerja, pulang jam 5 kadang jam 6
2	S	sampe rumah udah capek jiwa raga karena sebenarnya terpaksa tidur, Kalau sekarang
3	S	Bangun jam 8 nyapu ngepel bersih-bersih ngemil nonton Drakor tidur bisa jam 11- 1
4	S	Malem. Kalau pas kerja jam 8-9 malem udah tidur”
	P	“YaAllah definisi ibu rumah tangga banget ya Mba sekarang”
5	S	“Iya say, tapi koyone aku mengidap anxiety ik”
	P	“Ih sumpah mbaa? yang dirasain apa Mba?”
6	S	“Tiba-tiba suka cemas akan masa depan, tiba-tiba nangis tapi nggak tau kenapa.
7	S	Tiba-tiba sedih, tiba-tiba biasa aja”
	P	“Tapi Mba ngga sampe menyakiti diri dan melampiaskan yang dirasain ke orang lain kan?”
8	S	“Udah lama sih itu say sebelum ini, masih dalam tahap memikirkan untuk menyakiti diri
9	S	sih...masih sebatas dalam pikiran aja”
	P	“YaAllah Mba, emang yang dipikirin Mba apaa?”
10	S	“Enggak tau, nggak tau apa yg dipikir in, cuma kadang pas dijalan motoran suka mikir
11	S	tabrak in sakit gak ya gitu. Makanya aku selalu pake headset musik an kalau sepi
12	S	mikir yg enggak-enggak”
	P	“Mba pernah ngomong ke keluarga atau temen ngga soal ini?”
13	S	“Ke psikolog pernah, Ayo nanya apa lagi malah dadi curhat”
	P	“Iya mba bener gituu, yaallah semangat ya mba jangan ngerasa sendiri. Terus cara Mba mengendalikan keinginan-keinginan itu gimana Mbak?”
14	S	“Dengerin musik paling, Alhamdulillah masih sebatas pikiran tok sih. Kalau pas kerja
15	S	kan sibuk jadi lupa ya, jadi kyk gitu pas dijalan pulang. Kalau dirumah paling nge drakor,
16	S	bisa ampe sehari lima episode aku. Pikiran aku bikin sibuk aja, soale kalau sepi
17	S	mikir yg aneh aneh”
	P	“Oalah berarti nek lagi kepikiran hal-hal negatif gitu mendingan menyibukkan diri ya Mba. Terus Mbak kan pernah cerita kalau di julid in tetangganya, nah terus Mbak cuek kan tapi ibunya yang kepikiran. nah gimana perasaan mbak pas tau kalo ibunya mikir soal itu?”
18	S	“Sedih sakit sesak, jadi kadang aku lebih milih tutup mata telinga...kalau mereka
19	S	menghujat aku tok sih gpp...kalau ke ibukku aku ngga trima”

	P	“Iya Mba bener kok masih ada ya orang kyk gitu di jaman sekarang, tp sekarang masih ngrasani sama julid gitu ngga Mbak?”
20	S	“Udah enggak sih atau aku ngga denger mungkin ya”
	P	“Terus Mbak tetep bisa percaya diri terhadap masa depan ngga meskipun telah di PHK?”
21	S	“Kalau prosentase 70 : 30 ya 70% percaya. Aku tu udah pengen resign dari dulu tapi
22	S	masih punya utang haha”
	P	“Oalah, Berarti ini Alhamdulillah ya Mba”
23	S	“Iya, ngga resign tapi di PHK”

## Lampiran 16. Verbatim Wawancara 1 Subjek 4

Nama/ Inisial : M  
 Hari, Tanggal wawancara : Rabu, 22 November 2023  
 Waktu : 11:36 WIB  
 Lokasi wawancara : Domisili subjek (Kota Magelang)

### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket	Verbatim
	P	“Selamat siang Pak, perkenalkan saya Caryn. Sebelumnya terimakasih banyak atas waktu dan ketersediaanya untuk saya wawancara. Apakah bisa langsung kita mulai sesi wawancaranya?”
1	S	“Siang Mbak Caryn, wawancaranya tentang resiliensi ya saya lihat tadi. Kalo boleh tau resiliensi itu apa? iya sami-sami. Boleh”
	P	“Oh boleh Pak tentunya, resiliensi itu kemampuan seseorang untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan kembali ke keadaan semula”
2	S	“Mm seperti itu, oke lanjut informasi apa yang bisa saya berikan?”
	P	“Baik, saya mulai dari pertanyaan pertama ya Pak. Apakah anda mengalami perubahan pola makan setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola makan ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
3	S	“Ee, ndak sih Mbak, sama aja”
	P	“Baik Pak, kalau perubahan pola tidur ada ndak?”
4	S	“Kalo ini iya Mbak, sekarang wes ndak pernah bangun Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya
5	S	sekarang kerjanya cuma malem”
	P	“Baik, kalau boleh tau Bapak merokok ndak?”
6	S	“Ndak Mbak”
	P	“Bapak mengonsumsi obat-obatan tertentu tidak?”
7	S	“Ndak sih”
	P	“Baik, lalu bisa diceritakan bagaimana perasaan Bapak setelah di PHK oleh perusahaan?”
8	S	“Kalo dipikir-pikir pertamanya ya kaget Mbak, soalnya juga kan waktunya cepet ya”
	P	“Oalah sempet kaget ya pak, tapi sempet sedih dan sebagainya gitu ndak Pak?”
9	S	“Nggak sih soalnya kan saya juga sebenarnya juga pengen ikut pensiun dini kalau ada,
10	S	saya kebetulan juga ada pekerjaan lain yang sesuai dengan apa yaa istilahnya hobi gitu.
11	S	Jadi pengen menggeluti pekerjaan ini serius gitu”
	P	“Baik, tadi Bapak mengatakan sempat kaget setelah di PHK. Apakah berarti juga kaget dengan kehidupan setelah PHK Pak?”
12	S	“Iya Mbak, tapi ya waktu pertama aja, soalnya kan ya mikir wah sumber penghasilannya
13	S	tinggal satu selang aja ini, ibaratnya dulu kan satu ember diisi pake dua selang nah
14	S	sekarang selangnya tinggal satu jadi pasti sempet bingung nek ngecak ke”

	P	“Baik Pak, berarti ya sempat kaget dan bingung ya. Lalu bagaimana Bapak mengendalikan hal tersebut?”
15	S	“Ya paling mengubah pola pikir sih, ibaratnya kan kalau salah satu selangnya hilang
16	S	solusinya ya membesarkan selang yang tersisa, terus juga kan PHK ini sebenarnya juga
17	S	keinginan saya Mbak”
	P	“Bapak sempat tidak percaya diri menghadapi masa depan nggak?”
18	S	“Mm ndak sih Mbak”
	P	“Oo iya ya Pak, lalu setelah PHK ini bagaimana hubungan sosial Bapak? Apakah menurun?”
19	S	“Kayake tetep atau malah bertambah Mbak, karena kan saya kebetulan ada usaha ya, nah
20	S	setelah PHK ini tu saya malah semakin giat membuka jalan baru lewat hubungan sama
21	S	orang-orang baru gitu”
	P	“Baik, lalu bagaimana keadaan ekonomi keluarga Bapak setelah PHK?”
22	S	“Ya pemasukannya berkurang, jadi kalo pengen sesuatu mikir-mikir lagi itu penting buat
23	S	dibeli ndak ya, ya ndak kayak pas kerja gitu. Biasanya juga ganti hape dua tahun sekali,
24	S	sekarang kayaknya udah ndak lah pake ini aja”
	P	“Baik Pak, lalu apakah timbul masalah setelah PHK?”
25	S	“Alhamdulillah tidak Mbak, soal pendidikan ketiga anak saya juga masih bisa di handle”
	P	“Baik Pak, lalu apakah Bapak bisa mengungkapkan perasaan yang dirasakan kepada orang lain?”
26	S	“Maksudnya kayak gimana?”
	P	“Ya misal lagi kebingungan kayak yang tadi diceritakan”
27	S	“Ooh itu ya Bisa, tapi emang nggak begitu ini sih, cerita-cerita ke orang lain gitu enggak
28	S	Biar orang lain taunya seneng-seneng aja lah”
	P	“Baik, lalu apakah ada harapan ke depannya atas kejadian ini Pak?”
29	S	“Mmm, ya semoga usaha saya jadi lebih lancar dan berkembang”
	P	“Amiin, Bapak apakah bisa mengetahui sebab dan akibat dari PHK ini?”
30	S	“Ya PHK nya tu karena efisiensi Mbak, jadi di setiap perusahaan kemungkinan untuk
31	S	efisiensi itu pasti, jadi ya mau nggak mau jumlah kayawannya lebih di tekan karena
32	S	mungkin keberfungsian sudah ndak sebanyak dulu”
	P	“Baik, lalu menurut Bapak hikmah dari kejadian ini apa?”
33	S	“Kalau buat saya ya emang ini keinginan saya pas dulu sih Mbak, terus ya saya bisa lebih
34	S	fokus ke usaha saya, oh ini Ibu saya kan di Tegal jadi saya bisa lebih sering menengok
35	S	Ibu, bisa sewaktu-waktu”
	P	“Baik, Bapak sempat menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian ini tidak?”
36	S	“Ndak Mbak”
	P	“Baik, lalu bagaimana perasaan Bapak terhadap rekan lain yang mengalami kejadian serupa?”
37	S	“Ya kasihan Mbak, apalagi ini temen saya sekarang malah stres banget karena belum
38	S	dapet kerja, sekarang malah momong anaknya soale belum dapat panggilan”

	P	“Baik, apakah anda masih saling bersilaturahmi dengan rekan lain dan memberi semangat?”
39	S	“Iya masih saling mendukung lah istilahnya”
	P	“Lalu bagaimana dukungan dari orang lain terkait hal ini Pak?”
40	S	“Ya mendukung, memberi semangat”
	P	“Apakah Bapak menerima keputusan ini dan menjadikan hal ini sebuah tantangan hidup?”
41	S	“Iya Mbak”
	P	“Baik Pak yang terakhir, apakah anda mampu memahami masalah yang terjadi dan mencari solusi dengan keadaan yang tenang dengan orang lain?”
42	S	“Bisa Mbak”
	P	“Baik Pak, mungkin itu saja pertanyaannya dan Alhamdulillah sudah cukup menjawab, terimakasih Pak”
43	S	“Oo sudah, iya Mbak sama-sama”

## Lampiran 17. Verbatim Wawancara 2 Subjek 4

Nama/ Inisial : M  
 Hari, Tanggal wawancara : Selasa, 28 November 2023  
 Waktu : 18:19 WIB  
 Lokasi wawancara : Telepon Whatsapp

### Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

No.	Ket	Verbatim
	P	“Apakah Bapak mengalami perubahan pola makan setelah di PHK? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola makan ketika masih bekerja dan setelah di PHK?”
1	S	“Enggak kok Mbak, masih sama aja soalnya saya juga jarang makan dan bukan orang
2	S	yang punya jadwal rutin makan gitu. Kemarin saya sudah cerita ini ya?”
	P	“Belum Pak hehe. Baik Pak, kalau perubahan pola tidur ada ndak?”
3	S	“Iya mbak, dulu kan sebelum di PHK kerja itu harus kirim foto absen maksimal jam 8
4	S	pagi, jadi jam setengah 8 saya sudah berangkat dari rumah ke outlet jadi bangunnya ya
5	S	lebih pagi meskipun setiap malem itu begadang kerja sampe jam 3 jam 4 pagi tapi
6	S	berangkat jam setengah 8 itu pasti dan harus. Tapi sekarang wes ndak pernah bangun
7	S	Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya sekarang kerjanya cuma malem, jadi biasanya baru
8	S	pulang jam 4 pagi saya tidur habis subuh sampe sebelum dhuhur haha sekarang
9	S	kerjanya cuma malem”
	P	“Oalah hehe berubah ya Pak berarti pola tidurnya. Baik, kalau boleh tau Bapak merokok ndak?”
10	S	“Ndak, ndak pernah”
	P	“Bapak mengonsumsi obat-obatan tertentu tidak?”
11	S	“Emm, enggak Mbak”
	P	“Baik, lalu bisa diceritakan bagaimana perasaan Bapak setelah di PHK oleh perusahaan?”
12	S	“Emm ya gitu awalnya kaget aja soalnya kan pemberitahuannya cepet, menurut saya
13	S	idealnya dikasih waktu satu sampai dua bulan buat mikir dan nyiapin diri Mbak. Tapi
14	S	sebenarnya saya itu sudah mau ngajuin pensiun dini kalau ada. Terus ya bingung juga
15	S	haduh nyandak pora ya kedepane, betul saya punya usaha dan Alhamdulillah
16	S	berkembang, tapi kan nggak munafik gaji di perusahaan ini lebih besar daripada usaha
17	S	saya”
	P	“Iya Pak, betul berarti awalnya kaget, belum siap dan bingung juga ya Pak. Lalu apakah Bapak tidak percaya diri menghadapi masa depan?”
18	S	“Sempet Mbak, ya itu kebingungan ngatur keuangannya dan kehilangan penghasilan
19	S	yang lebih besar. Apalagi anak saya kan tiga-tiganya mondok di semarang, yang besar aja
20	S	baru SMA”
	P	“Oalah, masih kecil-kecil ya Pak, Baik lalu Bapak sempat menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian ini nggak?”

21	S	“Enggak sih Mbak, jadi di perusahaan ini kan ibaratnya menerapkan pembaruan baru
22	S	yang bisa disebut sebagai efisiensi, apa itu kemarin istilahnya? Reorganisasi restrukturisasi
23	S	perusahaan kan, nah itu kemungkinan terjadi di semua perusahaan nggak di x
24	S	aja. Jadi saya ya harus mempersiapkan diri juga akan hal ini. Denger dari temen-temen
25	S	perusahaan lain juga pernah mengalami ini dulu, jadi nggak nyalahin siapa-siapa”
	P	“Baik Pak. Apakah Bapak menerima keputusan ini dan menjadikan PHK ini sebuah tantangan hidup?”
26	S	“Menerima Mbak, iya tentu jadi tantangan juga, saya harus berusaha lebih giat lagi agar
27	S	usaha saya bisa lebih berkembang. Soalnya kan saya juga mempekerjakan anak-anak
28	S	jalanan yang punya bakat di bidang band ini, jadi ya karena mereka sudah saya ajak saya
29	S	ya harus bertanggung jawab atas yang mereka jalani. Setelah PHK saya bisa fokus di
30	S	usaha saya dan Alhamdulillah ini sudah merambah ke beberapa caffe di Jogja”
	P	“Wahh Masyaallah, Baik Pak lalu, apakah Bapak mampu memahami masalah yang terjadi dan mencari solusi dengan keadaan yang tenang dengan orang lain?”
31	S	“Saya dari dulu memang kalau mencari solusi itu kalo keadaan diri dan pikiran sudah
32	S	tenang, tapi sebenarnya saya juga orang yang tenang sih Mbak”
	P	“Baik Pak, cukup itu saja. Terimakasih atas kesediaannya saya wawancara kembali. Saya mengucapkan terimakasih Banyak. Sukses untuk usaha Bapak ke depannya”
33	S	“Amiin, Iya Mbak sama-sama. Lancar studinya”

### Lampiran 18. Verbatim Wawancara 3 Subjek 4

Nama/ Inisial : M  
 Hari, Tanggal wawancara : Jumat, 8 Desember 2023  
 Waktu : 17:18 WIB  
 Lokasi wawancara : Whatsapp

**Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)**

No.	Ket	Verbatim
	P	“Sore Pak, saya mau izin wawancara sedikit apakah sudah ada waktu?”
1	S	“Ya boleh, Bangun tidur ini. Kirimkan saja pertanyaan pertanyaan nya yaa”
	P	“Terimakasih Pak sebelumnya, saya mulai tanya nggih, nanti Bapak bisa jawab kalau sudah siap hehe. Pak M pasti kan pernah ngerasa dirinya nggk stabil ya, apalagi kan dalam hidup pasti ada aja masalah sepele yang muncul. nah biasanya kalo lg ngerasa nggk stabil gitu Pak M merasa melampiaskan emosi itu ke orang lain/keluarga ataupun menyakiti diri sendiri nggk? nah cara mengendalikan emosi2 itu gimana pak?”
2	S	“Tentu tidak, kalau saya mencari kesibukan seperti Live music saya kan setiap hari tidak
3	S	ada libur, Sibuk aja disitu, ngecek ke beberapa cafe atau resto dimana team saya live.
4	S	Sehari bisa 3-6 lokasi. Otomatis ketika ketemu orang lain emosi itu hilang karena
5	S	teralihkan dengan kesibukan”
	P	“Oalah, baik Pak, lalu bagaimana harapan bapak dari kejadian phk ini? harapan untuk bapak sendiri dan lalu hikmah yang dapat diambil dari kejadian ini apa pak?”
6	S	“Harapan nya bisa mandiri sejak dini. Karena bekerja di perusahaan mana pun tetap ada
7	S	akhirnya, hikmahnya jadi lebih fokus aja ke bisnis nya. Sebenarnya lebih baik punya
8	S	usaha ya biar nggk kaget banget kalo tiba-tiba di PHK”
	P	“Baik Pak, lalu bagaimana pandangan Bapak mengenai kesejahteraan keluarga Bapak masa depan meskipun sudah di phk?”
9	S	“Kesejahteraan itu tidak bisa diukur. Semua hanya bisa dirasakan. Asal banyakin
10	S	bersyukur insyaallah cukup. Menurut saya "Hati senang" itu ya sejahtera, jadi Insyaallah
11	S	saya akan selalu senang sehingga percaya bahwa akan tetap sejahtera dalam segala hal
12	S	seterusnya”
	P	“Oalah baik Pak, lanjut ke pertanyaan berikutnya ya Pak. Apakah Bapak memiliki keinginan untuk membeli barang yang bisa dibilang tidak begitu perlu/bukan prioritas? atau mungkin membeli barang secara berlebihan? lalu bagaimana cara Pak M untuk mengendalikan keinginan keinginan tersebut?”
13	S	“Jarang kalo saya, cari yang sesuai kebutuhan saja”
	p	“Baik Pak M, jawabannya sudah cukup, terimakasih banyak Pak sudah mau membantu skripsi saya. Doa terbaik untuk Bapak & Keluarga”

### Lampiran 19. Horizontalisasi Subjek 1 (L)

Baris	Unit Makna	Deskripsi unit makna (Coding)	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.52	“Saya <b>sering komunikasi &amp; mencurahkan apapun dengan anak</b> , jadi kan mungkin ada solusi, ada saran yang mungkin bisa kita pakai, atau kita <b>lebih memilih diam dan merenungkan yang kita pikirkan</b> . Terus saya juga ini mbak, <b>banyak berdoa dan memperbaiki ibadah sama Gusti Allah</b> , biasanya hati itu jadi lebih tenang”	S1 menceritakan apapun dengan anaknya, baik itu mengenai perasaan yang muncul atau hal lain, S1 juga terkadang memilih diam dan banyak berdoa	Cara S1 mengontrol perasaannya	S1 mampu mengetahui cara mengontrol perasaannya dengan menceritakan apapun dengan anaknya, baik itu mengenai perasaan yang muncul atau hal lain, S1 juga terkadang memilih diam dan banyak berdoa	Regulasi emosi
W1.104	“O bisa kalo itu, <b>biasanya mengungkapkan ke anak sih, karena kita ke anak saling mencurahkan perasaan dan tidak ada rahasia, Kadang tu juga kalo nggak cerita sama dia</b> <b>Saya belum lega Mbak”</b>	S1 mampu mengomunikasikan perasaan yang dirasakan kepada anaknya	Cara S1 mengontrol perasaannya	S1 mampu mengetahui cara mengontrol perasaannya dengan mengomunikasikan kepada anaknya	Regulasi emosi
W1.142	“Ya saya yakin aja sama Allah, yasudah semua itu sudah takdir dan memang ini harus dijalani. Kita juga tidak bisa melawan takdir ya memang seharusnya seperti ini selain itu <b>saya juga memperbaiki hubungan sama Allah jadi yakin bisa kuat”</b>	S1 mengendalikan perasaannya dengan beribadah dan berdoa kepada Allah	Cara S1 mengontrol perasaannya	S1 mampu mengetahui cara mengontrol perasaannya dengan beribadah dan berdoa kepada Allah	Regulasi emosi

W1.67	<p>“Seperti ini, karena anak saya kan dua yang satu sudah bekerja yang satu masih kuliah, dan sudah proses mau tahap akhir <b>Inshaallah memang ini jalannya tuhan, jadi saya harus berhenti mungkin anak saya yang kedua ini setelah lulus bisa langsung bekerja, Inshaallah. Karena mungkin ini sudah direncanakan sama Allah &amp; digariskan seperti ini. Memang kita harus berhenti bekerja, penerus saya yang harus melanjutkan.</b>”</p>	<p>S1 menganggap bahwa kejadian ini adalah jalan Tuhan dan memang sudah direncanakan Oleh-Nya sedemikian rupa, yaitu S1 istirahat dari bekerja dan dilanjutkan oleh anaknya</p>	<p>S1 mampu berfikir positif</p>	<p>S1 mampu berfikir positif dengan menganggap bahwa kejadian ini adalah jalan Tuhan dan memang sudah direncanakan Oleh-Nya sedemikian rupa, yaitu S1 istirahat dari bekerja dan dilanjutkan oleh anaknya</p>	<p>Regulasi emosi</p>
W1.48	<p>“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama kita tidak ada penghasilan, yang kedua kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita harus dirumah dengan ibaratnya tidak ada kegiatan rutin. Perasaan perasaan itu muncul secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa berfikir lama tapi itu harus. Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal udah nawarin juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu</p>	<p>S1. Menganggap bahwa PHK ini adalah keputusan terbaik untuknya</p>	<p>S1 mampu berfikir positif</p>	<p>S1 mampu berfikir positif dengan menganggap bahwa PHK ini adalah keputusan terbaik untuknya</p>	<p>Regulasi emosi</p>

	<p>nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja. <b>Tapi setelah beberapa bulan kan yasudah mungkin itu yang terbaik buat saya.</b> Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi sudah ndak bisa”</p>				
W1.125	<p>“Awalnya iya karena ada beberapa hal yang tidak bisa diceritakan terkait perusahaan Karena perusahaan ini bagus, sistemnya baik dan sangat berkesan untuk saya selama belasan tahun ini. Tapi sekarang tidak Mbak, <b>ya mikirnya mungkin mereka punya teknologi yang lebih canggih juga jadi sudah tidak butuh banyak SDM”</b></p>	<p>S1 menganggap bahwa PHK yang dilakukan karena adanya teknologi yang lebih canggih sehingga tidak membutuhkan banyak SDM lagi</p>	<p>S1 mampu berfikir positif</p>	<p>S1 mampu berfikir positif dengan menganggap bahwa PHK yang dilakukan karena adanya teknologi yang lebih canggih sehingga tidak membutuhkan banyak SDM lagi</p>	<p>Regulasi emosi</p>
W2.57	<p>“Gini lo, nek Ibu tu gini lho, Ibu tu nggak berhenti di Ibu. Jadi ibu masih ada penerusnya, penerusnya itu siapa? Ya anaknya. Anaknya sekarang kan yo wes memulai, ibarate udah berusaha cepet lulus, nanti kalau dia udah bekerja yaudah berarti dia yang akan mengganti ibarate posisinya Ibu. Ibaratnya dia nanti akan meng-cover semua kebutuhannya Ibu. <b>Insyallah. Ibu nggak pernah khawatir untuk rejeki, nggak pernah khawatir ibaratnya yasudah.</b> Ibu tu butuhnya apa to? Makan. Yaudah maem e segitu. Untuk</p>	<p>S1 tidak khawatir dengan sedikit banyaknya rezeki yang diberi Allah</p>	<p>S1 mampu mengelola mindset</p>	<p>S1 mampu mengelola mindset dengan merasa tidak khawatir dengan sedikit banyaknya rezeki yang diberi Allah</p>	<p>Regulasi emosi</p>

	hal-hal yang lain sudah cukup lah, apa gitu udah cukup”				
W1.32	“Emm Sudah tiga bulan Mbak mulai tanggal 1 September kemarin. Sebenarnya setelah tanda tangan persetujuan PHK itu saya dapat beberapa info lowongan pekerjaan, tapi tak pikir-pikir enggak lah, kan usia saya juga sudah istilahnya umur ya Mbak, <b>terus saya mikir udah lah istirahat dirumah aja, kok ngoyomen”</b>	S1 berfikir sudah tidak mau bekerja lagi karena ingin istirahat saja dirumah	S1 mampu mengelola mindset	S1 mampu mengelola mindset dari kejadian yang dialami yaitu berfikir sudah tidak mau bekerja lagi karena ingin istirahat saja dirumah	Regulasi emosi
W2.39	“ <b>Kalo Ibu sih menanamkan pikiran kalo itu sudah diatur, jadi memang usia Ibu ya memang harus dari sana nya Ibu harus istirahat, karena sudah, sudah apa, sudah waktunya istirahat.</b> Mungkin seperti itu. Awalnya ada pikiran ih wes rak kerjo ik, ih wes di PHK ik, sekarang pun masih kepikiran ih wes rak kerjo ik, ngopo yo bahkan tadi aku sempet nanye ke Mas e paket, Mas ada lowongan ndak? Ternyata tidak ada, perempuan tidak bisa. Sebenarnya kerja di x tu opo yo, menurutku ki proses kerja nya bagus ya, dia itu menanamkan opo jenenge bagus lah pokoke bagus beda dengan perusahaan lain. menanamkan proses kerja jadi umpamanya kayak sales lain, tidak seperti seng x ya, jadi	S1 menganggap PHK ini adalah waktu yang pas untuknya beristirahat setelah 20 Tahun bekerja	S1 mampu mengelola mindset	S1 mampu mengelola mindset dengan menganggap PHK ini adalah waktu yang pas untuknya beristirahat setelah 20 Tahun bekerja	Regulasi emosi

	<p>sales harus bisa nge-push, harus bisa ketemu owner, harus bisa emm proses kerja dan ilmunya lebih dari itu. Jadi kayak di x itu kan harus bisa menyelesaikan masalah sendiri, kalau sudah mentok baru ke supervisor. Jadi umpamanya ada masalah tagihan atau pengiriman itu mengcover sendiri, jadi menurutku lebih pintar dari sales lainnya”</p>				
W1.58	<p>“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau <b>saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun</b>, dari 2003 dijalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah”</p>	<p>S1 menganggap bahwa di usianya sekarang memang waktunya berhenti bekerja setelah 20 tahun. S1 juga sudah tidak mau mendaftar bekerja kembali karena sadar bahwa usianya sudah memasuki masa tidak produktif</p>	<p>S1 mampu mengelola mindset</p>	<p>S1 mampu mengelola mindset dengan menganggap bahwa di usianya sekarang memang waktunya berhenti bekerja setelah 20 tahun. S1 juga sudah tidak mau mendaftar bekerja kembali karena sadar bahwa usianya sudah memasuki masa tidak produktif</p>	<p>Regulasi emosi</p>
W1.22	<p>“Sedih Mbak, soalnya saya kan sendiri tidak ada pasangan, jadi ya kalau sekarang sudah tidak bekerja otomatis pemasukan juga kosong. Terus</p>	<p>S1 mengendalikan dorongan impulsifnya dengan</p>	<p>Cara S1 mengendalikan</p>	<p>S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif dengan cara harus me-manage segala sesuatu,</p>	<p>Pengendalian impuls</p>

	karena kita tidak ada penghasilan yang tetap berarti kita <b>harus me-manage sesuatu apapun, ibaratnya kita apa yaa lebih hati-hati untuk pengeluaran, lebih emm ibaratnya lebih teliti lagi</b>	cara harus me-manage segala sesuatu, lebih hati-hati untuk pengeluaran dan lebih teliti	dorongan impulsif	lebih hati-hati untuk pengeluaran dan lebih teliti	
W1.57	“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, <b>sekarang harus mengendalikan diri</b> . Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 di jalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah”	S1 mampu mengendalikan diri dengan menyadari bahwa dirinya sudah tidak seperti dahulu lagi yang bekerja dan memiliki penghasilan sehingga bisa membeli apapun	Cara S1 mengendalikan dorongan impulsif	S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif melalui pola pikirnya yaitu menyadari bahwa dirinya sudah tidak seperti dahulu lagi yang bekerja dan memiliki penghasilan sehingga bisa membeli apapun	Pengendalian impuls
W2.36	“Apaya, berfikir bermanfaat ndak sih, seperti itu. Misalnya beli emas, sebenarnya emas tu bisa buat tabungan, tapi kalau, sebenarnya gini, kalau tidak butuh banget ndaklah, kadang Ibu juga ndak suka banget pake emas-emasan”	S1 mengendalikan dorongan impulsifnya dengan cara berfikir kebermanfaatan	Cara S1 mengendalikan dorongan yang bersifat impulsif	S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif dengan cara menimbang kebermanfaatan suatu barang sebelum membeli	Pengendalian impuls

		suatu barang sebelum membeli			
W1.96	<p>“Kalau saya pribadi, sedikit berpengaruh saja sih tapi nggak berdampak besar ya karena memang dulu pas bekerja pengeluaran banyak ya, seperti BBM, makan, ya mungkin jajan, mungkin pas kerja melihat apa langsung beli. Tapi kalau sekarang kan dirumah jadi untuk pengeluaran itu malah hanya 10% saja dibandingkan saat bekerja malah jarang jajan, BBM juga jarang. Bukannya kita emang, tapi emang tidak pengen membeli mungkin memang sudah tidak ada penghasilan, namun pengeluarannya juga tidak seperti ketika bekerja, tidak menekan keinginan juga Mbak, <b>saat ini lebih melihat apakah barang itu penting atau tidak</b>”</p>	S1 mengendalikan dorongan impulsifnya dengan cara berfikir apakah sesuatu yang dibeli bermanfaat	Cara S1 mengendalikan dorongan yang bersifat impulsif	S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif dengan cara menimbang kegunaan suatu barang sebelum membeli	Pengendalian impuls
W2.25	<p>“Ada, kayak apa ya, untuk materi ya namanya orang juga pengen punya mobil, punya rumah, kebutuhan-kebutuhan yang duniawi tu sebenarnya ingin tapi, eee <b>selama ini kan itu bukan kebutuhan pokok yang harus terpenuhi melihat manfaatnya juga jadi yasadah tidak sebegitu ambisi untuk harus punya ini harus punya ini. Kan tidak, dengan kondisi itu emang semua berpengaruh, gitu</b>”</p>	S1 mengendalikan dorongan impulsifnya dengan cara berfikir apakah sesuatu yang dibeli bermanfaat dan melihat kemampuannya	Cara S1 mengendalikan dorongan yang bersifat impulsif	S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif dengan cara menimbang kegunaan dan kemampuannya sebelum membeli	Pengendalian impuls
W2.68	<p>“Insyaallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan</p>	S1 mengendalikan dorongan	Cara S1 mengendalikan	S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif dengan cara	Pengendalian impuls

	<p>dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir kita seperti apa. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis, yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. <b>Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga”</b></p>	<p>impulsifnya dengan cara berfikir kegunaan sebelum membeli. S1 tidak menekan keinginan, namun lebih menyederhanakan keinginannya</p>	<p>dorongan yang bersifat impulsif</p>	<p>berfikir kegunaan sebelum membeli. S1 tidak menekan keinginan, namun lebih menyederhanakan keinginannya</p>	
W2.33	<p>“Ada sih, kan Ibu suka jajan ya jadi dulu tu pas waktu kerja selalu kuliner karena menurut Ibu kebahagiaan Ibu itu yaa makan, bareng temen-temen terus kalo ada rejeki ya traktir temen, tapi sekarang kan tidak seperti itu, hilang semua karena apa Ibu kan tidak pernah keluar dari rumah, <b>keluar kalo perlu aja sih. Dan lagian apa ya, ibarate sudah terbiasa selama tiga bulan dirumah yasudah, menikmati. Nggak yang harus pergi, pengen apa-apa kayake ndak ada deh, keinginan yang harus di push gitu ndak ada”</b></p>	<p>S1 mengendalikan dorongan impulsifnya dengan cara tidak sering keluar rumah untuk menghindari membeli sesuatu</p>	<p>Cara S1 mengendalikan dorongan yang bersifat impulsif</p>	<p>S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif dengan cara tidak keluar rumah terlalu sering untuk menghindari membeli sesuatu</p>	<p>Pengendalian impuls</p>

W2.73	<p>“Insyallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir kita seperti apa. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis, yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. <b>Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga”</b></p>	<p>S1 mengendalikan dorongan impulsifnya dengan cara menyederhanakan keinginan</p>	<p>Cara S1 mengendalikan dorongan yang bersifat impulsif</p>	<p>S1 mampu mengendalikan dorongan impulsif dengan cara menyederhanakan keinginan</p>	<p>Pengendalian impuls</p>
W1.27	<p>“Iya sedih, terus kan ini, sebenarnya saya masih mampu bekerja, ya meskipun kadang sudah males cuman kan ada kegiatan rutin yang membuat saya tidak hanya berdiam diri saja dirumah. Sekarang ya malah banyak diemnya jadi kepikiran besok gimana besok gimana, <b>jadi saya ya berharap anak saya yang terakhir cepet lulus dan dapat kerja.</b> Ya ada pesangon tapi namanya uang dipakai kebutuhan lama-lama pasti habis kan”</p>	<p>S1 berharap anaknya cepat lulus dan mendapat pekerjaan</p>	<p>S1 memiliki harapan baik dari suatu kejadian</p>	<p>Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S1 mampu memiliki harapan yang baik dari kejadian PHK</p>	<p>Optimisme</p>

W1.70	<p>“Seperti ini, karena anak saya kan dua yang satu sudah bekerja yang satu masih kuliah, dan sudah proses mau tahap akhir Insyaallah memang ini jalannya tuhan, jadi <b>saya harus berhenti mungkin anak saya yang kedua ini setelah lulus bisa langsung bekerja,</b> Insyaallah. Karena mungkin ini sudah direncanakan sama Allah &amp; digariskan seperti ini. <b>Memang kita harus berhenti bekerja, penerus saya yang harus melanjutkan.</b>”</p>	S1 berharap anaknya cepat lulus dan mendapat pekerjaan	S1 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S1 memiliki harapan baik dari suatu kejadian yaitu berharap anaknya cepat lulus dan mendapat pekerjaan	Optimisme
W1.108	<p>“Harapannya ya <b>lebih ke dijalani saja seperti air mengalir.</b> Tidak terlalu berfikir macam-macam dan harapannya ya <b>kehidupan tetap seperti biasanya saja. Anak saya cepet lulus dan cepet kerja,</b> saya tetep diberi kesehatan biar bisa punya banyak waktu sama keluarga”</p>	Dari kejadian ini, S1 berharap hidup tetap berjalan seperti air mengalir, anaknya cepat lulus dan mendapat pekerjaan,	S1 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S1 memiliki harapan baik dari suatu kejadian yaitu berharap hidup tetap berjalan seperti air mengalir, anaknya cepat lulus dan mendapat pekerjaan,	Optimisme
W2.24	<p>“Loh Mbak siapa sih yang tidak ingin bekerja punya penghasilan, tapi dengan usia yang sudah 52 memang susah, mencari pekerjaan itu sulit. <b>Jadi yasudah menikmati hidup dirumah dengan pesangon yang ada, seperti itu</b>”</p>	S1 berharap bisa menikmati hidup dirumah dengan pesangon yang ada	S1 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S1 memiliki harapan baik dari suatu kejadian, yaitu berharap bisa menikmati hidup dirumah dengan pesangon yang ada	Optimisme
W1. 62	<p>“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi</p>	S1 menganggap PHK ini adalah momen untuknya beristirahat dirumah setelah 20 Tahun bekerja	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian bahwa PHK ini adalah momen untuknya beristirahat dirumah setelah 20 Tahun bekerja	Optimisme

	tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian <b>saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 dijalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah”</b>				
W1.55	“Saya sering komunikasi & mencurahkan apapun dengan anak, jadi kan mungkin ada solusi, ada saran yang mungkin bisa kita pakai, atau kita lebih memilih diam dan merenungkan yang kita pikirkan. Terus saya juga ini mbak, <b>banyak berdoa dan memperbaiki ibadah sama Gusti Allah, biasanya hati itu jadi lebih tenang”</b>	Setelah di PHK, S1 menjadi lebih mendekati diri dengan Allah	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian yakni menjadi lebih mendekati diri dengan Allah	Optimisme
W1.116	“ <b>Jadi untung di PHK sekarang karena berkaitan dengan kejadian sekarang, beberapa Produk yang pro ini, pro itu kan banyak yang di boikot otomatis ke depannya malah Belum tentu PHK dengan kompensasi bagus, lalu mungkin lebih banyak waktu dengan keluarga karena saya pribadi kan sudah punya cucu jadi sekarang bisa lebih dekat</b> karena dulu selama 3 tahun hanya bertemu pagi dan malam, selebihnya saya bekerja. <b>Mungkin saat ini sudah saatnya saya</b>	Menurut S1 PHK dilakukan di waktu yang tepat, hal ini berkaitan dengan konflik suatu negara yang terjadi dan S1 memiliki waktu dengan keluarga	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian, menurut S1 PHK dilakukan di waktu yang tepat, hal ini berkaitan dengan konflik suatu negara yang terjadi dan S1 memiliki waktu dengan keluarga	Optimisme

	<b>lebih ke keluarga, karena sudah 20 tahun saya mencari nafkah”</b>				
W1.112	“Sudah, sebabnya ya dari perusahaan sendiri karena ingin memperbaharui sistem sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga sudah paham dan menerima. <b>Lalu karena kejadian palestina ini saya berfikir untung saja Di PHK kemarin, saya khawatir kalau perusahaan kesulitan ke depannya karena masalah yang lagi terjadi sekarang yang akhirnya berdampak ke karyawan juga”</b>	Menurut S1 PHK dilakukan di waktu yang tepat, hal ini berkaitan dengan konflik suatu negara yang terjadi	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian, menurut S1 PHK dilakukan di waktu yang tepat, hal ini berkaitan dengan konflik suatu negara yang terjadi	Optimisme
W1.15	“Iya Mbak, kadang saya mengonsumsi obat sakit pinggang. <b>Setelah PHK saya jarang mengonsumsi obat tersebut karena Alhamdulillah sakitnya jarang kumat, tidak seperti ketika bekerja</b> , karena kan pas kerja saya seharian nyetir motor, tidak seperti sekarang saya kan rutin jalan ya istilahnya olahraga ringan, paling ya seminggu sekali gitu kalo makannya sembarangan jadi kolesterol baru sakit jadi kemungkinan itu penyebabnya”	Setelah tidak bekerja, penyakit S1 jarang kambuh	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian yakni Setelah tidak bekerja, penyakit S1 jarang kambuh	Optimisme
W2.13	“Ndak sih, maksudnya seperti ini. Maksudnya <b>Ibu kan awalnya memang dulu, memang pengen ee resign</b> , karena supervisor nya Ibu yang terlalu galak. Tapi dengan adanya ini	Keinginan resign S1 terwujud dan mendapat pesangon	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian	S1 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu keinginan resign S1 terwujud dan mendapat pesangon	Optimisme

	<p>sebenarnya kaget, belum siap mungkin kalo supervisor kan bisa ditahan, tapi kalo ini kan keharusan dari perusahaan, mau tidak mau harus mau karena ini kan keputusan perusahaan, seperti itu. Karena tidak hanya Ibu saja yang mengalami, mungkin sebagian karyawan pernah di PHK”</p>				
W1.110	<p>“<b>Sudah, sebabnya ya dari perusahaan sendiri karena ingin memperbaharui sistem sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga sudah paham dan menerima.</b> Lalu karena kejadian palestina ini saya berfikir untung saja Di PHK kemarin, saya khawatir kalau perusahaan kesulitan ke depannya karena masalah yang lagi terjadi sekarang yang akhirnya berdampak ke karyawan juga”</p>	<p>S1 memahami sebab PHK dari perusahaan yaitu karena perusahaan ingin memperbaharui sistem sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga sudah paham dan menerima</p>	<p>S1 mampu mengetahui sebab dan akibat dari suatu kejadian</p>	<p>Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S1 sudah mengetahui sebab dari PHK yang dialami yaitu karena perusahaan ingin memperbaharui sistem sehingga ada pengurangan karyawan untuk memperkecil operasional, akibatnya juga sudah paham dan menerima</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W1.125	<p>“Awalnya iya karena ada beberapa hal yang tidak bisa diceritakan terkait perusahaan Karena perusahaan ini bagus, sistemnya baik dan sangat berkesan untuk saya selama belasan tahun ini. <b>Tapi sekarang tidak Mbak, ya mikirnya mungkin mereka punya</b></p>	<p>S1 sudah tidak menyalahkan perusahaan lain karena mampu memandang kejadian dari sudut pandang lain.</p>	<p>S1 tidak menyalahkan pihak lain atas kejadian ini</p>	<p>S1 tidak menyalahkan pihak lain atas kejadian ini karena mampu memandang kejadian dari sudut pandang lain</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>

	<b>teknologi yang lebih canggih juga jadi sudah tidak butuh banyak SDM”</b>	menurut S1, PHK yang dilakukan perusahaan karena adanya teknologi yang lebih canggih juga jadi sudah tidak butuh banyak SDM”			
W2.16	“Ndak sih, maksudnya seperti ini. Maksudnya Ibu kan awalnya memang dulu, memang pengen ee resign, karena supervisor nya Ibu yang terlalu galak. Tapi dengan adanya ini sebenarnya kaget, belum siap mungkin kalo supervisor kan bisa ditahan, tapi kalo ini kan keharusan dari perusahaan, mau tidak mau harus mau karena ini kan <b>keputusan perusahaan, seperti itu. Karena tidak hanya Ibu saja yang mengalami, mungkin sebagian karyawan pernah di PHK”</b>	S1 menyadari bahwa PHK bisa terjadi kepada setiap karyawan dari perusahaan manapun	S1 tidak menyalahkan pihak lain atas kejadian ini	S1 tidak menyalahkan pihak lain atas kejadian ini karena mampu memandang kejadian dari sudut pandang lain	<i>Causal analysis</i>
W1.135	“ <b>Terima ya pasti karena itu memang suatu keharusan dari perusahaan</b> dan tidak bisa menolak. Sebenarnya bukan menjadikan sebagai tantangan hidup, tapi ya lebih karena <b>saya sudah masuk usia tidak produktif</b> dan saya mempunyai generasi penerus jadi ya sudah hanya legowo saja memang waktunya istirahat”	S1 tidak menyalahkan orang lain dan mampu introspeksi diri atas kejadian ini	S1 mampu introspeksi diri dan tidak menyalahkan orang lain	S1 mampu introspeksi diri dan tidak menyalahkan orang lain	<i>Causal analysis</i>

W1.2	<p>“O itu jelas pasti, <b>yang pertama biasanya kalau kita aktivitas otomatis kan kita melakukan kegiatan dan kita perlu untuk makan, tapi kalau untuk sekarang ini kan kita tidak begitu butuh tenaga jadi ya makan sewajarnya, seadanya, sekebutuhan kita, mau makan ya makan kalau tidak ya tidak. Kalau males ya makannya ditunda-tunda soalnya kan ya itu Sudah buka suatu keharusan karena tidak butuh banyak tenaga</b>”</p>	<p>S1 mengetahui penyebab perubahan pola makan yang terjadi setelah di PHK</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perubahan yang terjadi</p>	<p>S1 mampu mengetahui penyebab perubahan pola makan yang terjadi setelah di PHK</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W2.22	<p>“Loh Mbak siapa sih yang tidak ingin bekerja punya penghasilan, <b>tapi dengan usia yang sudah 52 memang susah, mencari pekerjaan itu sulit.</b> Jadi yasudah menikmati hidup dirumah dengan pesangon yang ada, seperti itu”</p>	<p>S1 menyadari bahwa di usianya ini akan susah mencari pekerjaan lagi</p>	<p>S1 mampu memahami dan introspeksi diri</p>	<p>S1 mampu memahami dan introspeksi diri bahwa usianya ini akan susah mencari pekerjaan lagi</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W1.74	<p>“Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan Allah dan ini yang terbaik untuk saya. Memang kemarin-kemarin stress tapi semua dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. <b>Ibaratnya Legowo itu ada Di saya, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan diusia seperti ini belum tentu</b></p>	<p>S1 menyadari bahwa di usianya ini akan susah mencari pekerjaan lagi</p>	<p>S1 mampu memahami dan introspeksi diri</p>	<p>S1 mampu memahami dan introspeksi diri bahwa usianya ini akan susah mencari pekerjaan lagi</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>

	<p><b>mau menerima, jadi</b> intinya saya 90% saya tetap yakin &amp; percaya diri menghadapi masa depan. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur”</p>				
W1.7	<p>“<b>Iya, kalau dulu pas bekerja itu kita kan berfikir besok kita bekerja mangkanya kita tidur lebih awal, kalo sekarang kita banyak waktu. Tidur itu tidak seperti yang apa yaa keharusan gitu.</b> Kalo sekarang bangun pagi masak buat jualan terus jalan jalan bentar habis itu pulang nggak ada kegiatan apa-apa ya kita tidur lagi. Bangun makan habis itu rebahan eh ketiduran. Sekarang itu malah sering tidur”</p>	<p>S1 mengetahui penyebab perubahan pola makan yang terjadi setelah di PHK</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perubahan yang terjadi</p>	<p>S1 mampu mengetahui penyebab perubahan pola tidur yang terjadi setelah di PHK</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W1.20	<p>“Sedih Mbak, <b>soalnya saya kan sendiri tidak ada pasangan, jadi ya kalau sekarang sudah tidak bekerja otomatis pemasukan juga kosong. Terus karena kita tidak ada penghasilan yang tetap</b> berarti kita harus manage sesuatu apapun, ibaratnya kita apa yaa lebih hati-hati untuk pengeluaran, lebih emm ibaratnya lebih teliti lagi”</p>	<p>S1 memahami penyebab perasaan sedih yang muncul yaitu karena saat ini sudah tidak memiliki pekerjaan dan terjadi kekosongan pendapatan</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul yaitu karena karena saat ini sudah tidak memiliki pekerjaan dan terjadi kekosongan pendapatan</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>

W1.24	<p>“Iya sedih, <b>terus kan ini, sebenarnya saya masih mampu bekerja, ya meskipun kadang sudah males cuman kan ada kegiatan rutin yang membuat saya tidak hanya berdiam diri saja dirumah.</b> Sekarang ya malah <b>banyak diemnya jadi kepikiran besok gimana besok gimana</b>, jadi saya ya berharap anak saya yang terakhir cepet lulus dan dapat kerja. Ya ada pesangon tapi namanya uang dipakai kebutuhan lama-lama pasti habis kan”</p>	<p>S1 memahami penyebab perasaan sedih yang muncul yaitu karena saat ini S1 sudah tidak memiliki kegiatan rutin dan cemas dengan kehidupannya kedepan</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul yaitu karena karena saat ini sudah tidak memiliki rutinitas dan cemas dengan kehidupannya kedepan</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W1.56	<p>“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK <b>kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun,</b> sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun, dari 2003 di jalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah”</p>	<p>Perasaan yang muncul pada S1 disebabkan karena perubahan kehidupan yang dialami setelah PHK</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul</p>	<p>S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul yaitu karena karena perubahan kehidupan yang dialami setelah PHK</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>

W1.42	<p>“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama <b>kita tidak ada penghasilan, yang kedua kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita harus dirumah dengan ibaratnya tidak ada kegiatan rutin. Perasaan perasaan itu muncul secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa berfikir lama tapi itu harus.</b> Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal udah nawarin juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja. Tapi setelah beberapa bulan kan yasudah mungkin itu yang terbaik buat saya. Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi sudah ndak bisa”</p>	S1 memahami perasaan yang muncul disebabkan karena pemberitahuan PHK yang cepat dan S1 belum mempersiapkan diri	S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul	S1 mampu memahami penyebab perasaan yang muncul yaitu karena pemberitahuan PHK yang cepat dan S1 belum mempersiapkan diri	<i>Causal analysis</i>
W1.99	<p>“Oo ada Mbak, kan saya lagi <b>bikin rumah tapi uangnya kurang haha nggak banyak tapi saya bingung dan kesusahan cari dimana dan pinjam ke siapa. Kurangnya sedikit banget Mbak. Mau pinjem bank pasti nggak bisa</b></p>	S1 mampu memahami penyebab kebingungan yang dialami	S1 mampu memahami penyebab konflik yang muncul	S1 mampu memahami penyebab kebingungan yang muncul setelah di PHK	<i>Causal analysis</i>

	<b>karena udah nggak punya slip gaji, jadi ya tiap hari kepikiran itu sampe tidur pun kerasa lagi mikirin itu.</b> Terus kalo masalah lain nggak ada sih Mbak semoga ya jangan ada”				
W1.127	“ <b>Mungkin ada rasa kasihan kepada beberapa rekan,</b> karena ada rekan yang baru saja memiliki anak atau anaknya masih kecil, tapi kan dia masih muda jadi untuk mencari pekerjaan lain ini masih lebih mudah daripada saya, tapi mau gimana lagi ya keputusan PHK ini kan tidak bisa ditolak karena emang program baru dari perusahaan”	S1 merasa kasihan dengan rekan yang mengalami kejadian serupa	S1 mampu merasakan perasaan rekannya	S1 memiliki kepekaan dengan mampu merasakan perasaan orang lain	Empati
W1.138	“Baik Mbak, keluarga yang pasti, teman juga ada dan memang banyak yang support karena ya memang kompensasinya sesuai bahkan sangat baik, <b>anak saya juga sudah lama meminta untuk berhenti bekerja karena tekanan yang berat, resiko kerja yang tinggi juga”</b>	S1 mampu memahami perasaan anaknya yang dahulu memintanya untuk resign	S1 mampu mengerti perasaan orang lain	S1 mampu mengerti perasaan orang lain yaitu dengan memahami perasaan anaknya yang dahulu memintanya untuk resign	Empati
W1.39	“O sudah menurun, sudah tidak sedih lagi karena memang itu sudah menjadi, apa ya ibaratnya itu ketentuan yang harus kita terima. Sekarang saya setiap pagi bikin ricebowl Terus anak saya yang jual di kampus sama online gitu, ya lumayan Mbak sehari sepuluh bungkus tapi rutin kan mesikpun hasilnya sedikit tapi namanya rejeki sedikit banyak tetap disyukuri. Tapi uangnya tidak dipake buat kebutuhan sehari-hari, rencananya biar	S1 merasa kasihan dengan anaknya yang harus berkuliah sambil berjualan karena dirinya di PHK	S1 mampu mengerti perasaan orang lain	S1 mampu mengerti perasaan orang lain yaitu dengan memahami perasaan anaknya yang dahulu memintanya untuk resign	Empati

	Ditabung saja untuk sanga lebaran hehe. <b>Melas lihat anak jualan karena saya di PHK”</b>				
W1.76	<p>“Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan Allah dan ini yang terbaik untuk saya. Memang kemarin-kemarin stress tapi semua dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. Ibaratnya Legowo itu ada di saya, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan diusia seperti ini belum tentu mau menerima, jadi intinya <b>saya 90% saya tetap yakin &amp; percaya diri menghadapi masa depan</b>. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur”</p>	90% S1 percaya diri mengenai masa depan	S1 mampu percaya pada dirinya untuk menghadapi masa depan	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S1 sudah percaya diri menghadapi masa depan	Efikasi diri
W2.63	<p>“Tidak masalah kan sudah mau selesai, kan gitu. Tidak masalah kan mangkanya kemarin kan sempet ditawarkan pensiun dini tapi Ibu menolak karena berfikirnya anakku belum selesai kuliah. Tapi dengan adanya PHK ini mau ndak mau kan harus. <b>Yasudah dan semua bisa menerima. Dan aku yakin kan karena kurang sebentar kan dengan cara</b></p>	S1 yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan pendidikan anak terakhirnya karena masih memiliki dana pesangon	S1 mampu percaya pada dirinya untuk menghadapi masa depan	S1 mampu percaya pada dirinya untuk menghadapi masa depan karena yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan pendidikan anak terakhirnya karena masih memiliki dana pesangon	Efikasi diri

	<b>opojal ada pesangon, dapat pesangon yang sesuai. Jadi ya sudah dari itu kan bisa meng-cover semuanya, ya enggak semuanya tapi kan ibarate bisa meng-cover selama apa mau selesai kuliahnya”</b>				
W2.67	<p>“<b>Insyallah bisa lah</b>, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan dikembalikan lagi sama yang diatas. Yasudah yang penting itu kita <b>menjaga pola pikir kita seperti apa</b>. Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis, yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkringan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga”</p>	S1 yakin pada dirinya untuk menghadapi masa depan meskipun sudah di PHK	S1 mampu percaya pada dirinya untuk menghadapi masa depan	S1 mampu percaya pada dirinya untuk menghadapi masa depan karena menjaga pola pikirnya	Efikasi diri
W1.71	<p>“<b>Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan Allah dan ini yang terbaik untuk saya.</b> Memang kemarin-kemarin stress tapi semua</p>	S1 percaya diri karena yakin Allah akan memberikan yang terbaik ke depannya	S1 mampu percaya pada dirinya untuk menghadapi masa depan	S1 mampu percaya pada dirinya untuk menghadapi masa depan karena yakin Allah akan memberikan yang terbaik ke depannya	Efikasi diri

	dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. Ibaratnya Legowo itu ada Di saya, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan diusia seperti ini belum tentu mau menerima, jadi intinya saya 90% saya tetap yakin & percaya diri menghadapi masa depan. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur”				
W1.34	“O sudah menurun, sudah tidak sedih lagi karena memang itu sudah menjadi, apa ya ibaratnya itu ketentuan yang harus kita terima. <b>Sekarang saya setiap pagi bikin ricebowl Terus anak saya yang jual di kampus sama online gitu</b> , ya lumayan Mbak sehari sepuluh bungkus tapi rutin kan mesikpun hasilnya sedikit tapi namanya rejeki sedikit banyak tetap disyukuri. Tapi uangnya tidak dipake buat kebutuhan sehari-hari, rencananya biar Dítabung saja untuk sanga lebaran hehe”	Setelah PHK, S1 mengisi kekosongan waktunya untuk membuat usaha kecil-kecilan	S1 mampu memanfaatkan peluang	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S1 menerima dan mampu menemukan peluang dan memanfaatkannya untuk kelanjutan hidupnya	<i>Reaching out</i>
W2.63	“ <b>Insyallah bisa lah, maksudnya kan kita tidak tahu kejadian apa, tapi semua itu kan dikembalikan lagi sama yang diatas</b> . Yasudah yang penting itu kita menjaga pola pikir kita	S1 sudah menerima keputusan PHK karena berfikir bahwa kejadian ini	S1 mampu menerima keputusan PHK	S1 mampu menerima keputusan PHK berfikir bahwa kejadian ini sudah ditulis oleh Allah	<i>Reaching out</i>

	<p>seperti apa. <b>Ibarate mau ada kejadian apa yasudah apa itukan berarti sudah ditulis,</b> yowes ibarate seperti itu. Intinya berusaha, tidak terlalu wah aku tidak bekerja, wah aku pengen dikasihani, wah aku meh beli apa-apa nggak bisa. Kan enggak. Nggak seperti itu ibarate bisa menjaga, ibarate keinginan itu penting dan bermanfaat ndak sih. Mungkin yo sekali-sekali kita makan diluar, sekali-sekali kita jalan-jalan. Terus jalan jalan kan tidak harus mahal, makan juga tidak harus mahal, tidak harus direstoran, yaudah makan di angkriangan makan di mie godog itu kan sesuatu yang penting sama keluarga”</p>	<p>sudah ditulis oleh Allah</p>			
W1.49	<p>“Ya sedih, ya galau karena apa ya yang pertama kita tidak ada penghasilan, yang kedua kita tidak punya pekerjaan yang ibaratnya setiap hari kita ada rutinitas, sekarang kita harus dirumah dengan ibaratnya tidak ada kegiatan rutin. Perasaan perasaan itu muncul secara spontan, karena kita kaget PHK tersebut dilakukan secara tiba-tiba tanpa ada pemberitahuan, begitu langsung kita diinfo, kita langsung di PHK, kita tidak bisa berfikir lama tapi itu harus. Mangkanya kita pas itu sedih, galau, campur aduk lah, cemas juga nanti ke depannya gimana ya anak saya belum lulus kuliahnya, padahal udah nawarin</p>	<p>S1 menerima keputusan PHK dengan menganggap kejadian ini terbaik untuknya</p>	<p>S1 mampu menerima keputusan PHK</p>	<p>S1 mampu menerima keputusan PHK berfikir bahwa kejadian ini terbaik untuknya</p>	<p><i>Reaching out</i></p>

	<p>juga buat S2, wah nggak karuan Mbak tapi nggak terlihat, Cuma pikiran itu nggak karuan. Tapi pas pada awalnya itu saja.</p> <p><b>Tapi setelah beberapa bulan kan yasudah mungkin itu yang terbaik buat saya.</b> Pas itu saya juga belum mempersiapkan diri karena kita kan sesuai umur itu masih kurang 5 sampai 6 tahun dan kalau mau daftar kerja lagi sudah ndak bisa”</p>				
W1.59	<p>“Mmm apa ya, paling mikir setelah PHK kehidupan tidak seperti bekerja yang karena ada penghasilan jadi bisa membeli apapun, sekarang harus mengendalikan diri. Tapi kalau saya pribadi intinya seperti ini, karena dari usia, saya memang harus ibaratnya untuk bekerja lagi tidak mungkin, jadi <b>yasudah dengan apa yang saya terima yasudah itu kita jalankan, itu kita terima. Ibaratnya yasudah itu yang terbaik, itu jalan saya memang harus berhenti bekerja, memang harus sudah berhenti dalam artian saya memang harus sudah berhenti karena sudah bekerja selama 20 tahun</b>, dari 2003 di jalan berarti ini memang saatnya saya untuk istirahat dirumah”</p>	<p>S1 menerima bahwa dirinya memang sudah harus berhenti bekerja setelah 20 Tahun</p>	<p>S1 mampu menerima kejadian</p>	<p>S1 mampu menerima kejadian karena memang sudah harus berhenti bekerja setelah 20 Tahun</p>	<p><i>Reaching out</i></p>
W1.72	<p><b>“Intinya kalau saya yakin sama Allah, apapun yang saya jalani ini sudah direncanakan Allah dan ini yang terbaik untuk</b></p>	<p>S1 menerima keputusan PHK karena yakin</p>	<p>S1 mampu menerima kejadian</p>	<p>S1 mampu menerima kejadian karena yakin dengan rencana Allah</p>	<p><i>Reaching out</i></p>

	<p>saya. Memang kemarin-kemarin stress tapi semua dengan berjalannya waktu itu akan berjalan dengan sendirinya. <b>Ibaratnya Legowo itu ada Di saya</b>, karena jika saya mau bekerja kembali pun di usia 52 siapa yang mau menerima saya, walaupun mungkin pengalaman saya sudah banyak tapi kan diusia seperti ini belum tentu mau menerima, jadi intinya saya 90% saya tetap yakin &amp; percaya diri menghadapi masa depan. Ibaratnya gini, ayam aja keluar dari rumah, sore dia pulang pasti sudah kenyang, karena yakin kalau kita yakin sama Allah yasudah semua itu sudah ada jalannya. Gitu, apapun semua sudah diatur”</p>	<p>dengan rencana Allah</p>			
W1.64	<p>“<b>Legowo</b> Mbak. Memang saat awalnya kaget aja sih tapi <b>dengan berjalannya waktu semua itu bisa kita terima</b>”</p>	<p>S1 sudah menerima kejadian dengan legowo</p>	<p>S1 mampu menerima kejadian</p>		<p><i>Reaching out</i></p>
W1.35	<p>“O sudah menurun, sudah tidak sedih lagi karena memang itu sudah menjadi, apa ya ibaratnya itu ketentuan yang harus kita terima. <b>Sekarang saya setiap pagi bikin ricebowl Terus anak saya yang jual di kampus sama online gitu, ya lumayan Mbak sehari sepuluh bungkus tapi rutin kan mesikpun hasilnya sedikit tapi namanya rejeki sedikit banyak tetap disyukuri.</b> Tapi uangnya tidak dipake buat kebutuhan sehari-hari, rencananya biar</p>	<p>Saat ini S1 mengisi kekosongan rutinitas dengan membuat ricebowl untuk dijual</p>	<p>S1 mampu memanfaatkan peluang yang ada</p>	<p>S1 mampu memanfaatkan peluang yang ada dengan mengisi kekosongan rutinitas dengan membuat ricebowl untuk dijual</p>	<p><i>Reaching out</i></p>

	Ditabung saja untuk sanga lebaran hehe. Melas lihat anak jualan karena saya di PHK”				
W1.118	<p>“Jadi untung di PHK sekarang karena berkaitan dengan kejadian sekarang, beberapa produk yang pro ini, pro itu kan banyak yang di boikot otomatis ke depannya malah Belum tentu PHK dengan kompensasi bagus, lalu mungkin lebih <b>banyak waktu dengan keluarga</b> karena saya pribadi kan sudah punya cucu jadi sekarang bisa lebih dekat karena dulu selama 3 tahun hanya bertemu pagi dan malam, selebihnya saya bekerja. Mungkin saat ini sudah saatnya saya lebih ke keluarga, karena sudah 20 tahun saya mencari nafkah”</p>	Setelah di PHK, S1 memanfaatkan waktu untuk lebih banyak berkumpul dengan keluarga	S1 mampu memanfaatkan peluang yang ada	S1 mampu memanfaatkan peluang yang ada dengan menghabiskan waktu untuk lebih banyak berkumpul dengan keluarga	<i>Reaching out</i>

### Lampiran 20. Horizontalisasi Subjek 2 (D)

Baris	Unit Makna	Deskripsi unit makna (Coding)	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.27	“Iya, biasane yo diskusi sama siapa aja seng tak temui, tp yo lebih banyak dipendem sendiri”	S2 mendiskusikan perasaannya kepada orang lain atau memendam apa yang dirasakan	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan yakni dengan mendiskusikan perasaannya kepada orang lain atau memendam apa yang dirasakan	Regulasi emosi
W1.16	“Ya karena sering berbaur, sama tetangga kanan kiri akhire perasaan itu hilang sendiri”	S2 mengontrol emosi yang muncul dengan cara berbaur dengan tetangga	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan yakni dengan cara berbaur dengan tetangga	Regulasi emosi
W2.22	“Sekarang dah berkurang lah goro-goro berbaur ketemu kono-kene dadi lali, yo saiki wes menyibukkan diri lah”	S2 mengontrol emosi yang muncul dengan cara menyibukkan dirinya	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan yakni dengan cara menyibukkan dirinya	Regulasi emosi
W2.38	“Lho aku ki nek jek mikir biasane meneng sek sui nek wes lego baru ngajak ngomong wong liyo soale nek rak ngono wedine malah lawan bicara ne salah tompo Mbak”	S2 mengontrol emosi yang muncul dengan cara diam	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan	S2 mampu menemukan cara mengendalikan perasaan yakni dengan cara diam sejenak	Regulasi emosi
W1.29	“Insyaallah selama ini masih terkontrol mbak dari segi perasaan, ucapan”	S2 mampu mengontrol perasaan	S2 mampu mengendalikan perasaannya	S2 mampu mengendalikan dan mengontrol perasaannya	Regulasi emosi

W2.35	“ <b>Iya, yoweslah kan aku yo wes ora kerjo melu wong saiki istilaha yo dadi bos nggo awake dewe Insyallah malah luwih enak santai. Malah nek meh rono rene gampang istilaha ora terikat</b> ”	S2 mengontrol perasaannya dengan berfikir bahwa setelah di PHK Ia akan menjadi bos untuk dirinya sendiri sehingga lebih santai	S2 mengendalikan perasaannya melalui mindset	S2 mengendalikan perasaannya melalui mindset yaitu berfikir bahwa setelah di PHK Ia akan menjadi bos untuk dirinya sendiri sehingga lebih santai	Regulasi emosi
W2.26	“ <b>Emm, pertama kae yo mikir ngono Mbak, tapi saiki yo ora tak pikir jeru soale anakku seng gede yo wes mentas kuliahe Alhamdulillah yo uwes kerjo</b> ”	S2 mengontrol perasaan cemas nya dengan berfikir bahwa anaknya yang pertama sudah lulus kuliah dan sudah bekerja	S2 mengendalikan perasaannya melalui mindset	S2 mengendalikan perasaan cemasnya melalui mindset yaitu berfikir bahwa anaknya yang pertama sudah lulus kuliah dan sudah bekerja	Regulasi emosi
W3.2	“ <b>Berfikir halah yowes meh gimana lagi, tak lakoni wae Mbak emang kudu ngene. Aku yo kadang pergi ketemu orang-orang, berbaur ngobrol bertukar pikiran akhire seneng lagi</b> ”	S2 mengendalikan dorongan yang muncul dengan cara bergi agar tidak merasa kesepian	S2 mampu mengetahui cara mengendalikan impuls	S2 mampu mengetahui cara mengendalikan impuls dengan cara bergi agar tidak merasa kesepian	Pengendalian impuls
W1.29	“ <b>Insyallah selama ini masih terkontrol mbak dari segi perasaan, ucapan</b> ”	S2 mampu mengontrol ucapannya	S2 mengetahui cara mengendalikan impuls	S2 mampu mengetahui cara mengendalikan impuls dengan mengontrol ucapannya	Pengendalian impuls
W1.31	“ <b>Yo usaha iki jalan, luwih ati-ati lah mbak, sekarang kan wes rak ndue penghasilan, terus Nrimo lah</b> ”	S2 berharap agar usahanya berjalan setelah di PHK	S2 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S2 memiliki harapan baik dari kejadian PHK yakni berharap agar usahanya tetap berjalan	Optimisme

W3.24	“Iya, PD aja soale kan kalo dilihat tanggungan anak sekolah ya tinggal satu, ini ya udah <b>ada usaha Inshaallah jalan terus lah</b> , terus ya ada rencana buka toko dirumah, jadi ibu e di toko pasar, aku di toko rumah”	S2 berharap agar usahanya berjalan setelah di PHK	S2 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S2 memiliki harapan baik dari kejadian PHK yakni berharap agar usahanya tetap berjalan	Optimisme
W3.26	“Nek dilihat kondisi saat ini ya <b>semoga seperti ini terus. Ya sejahtera lah</b> ”	S2 berharap agar keluarganya tetap sejahtera meskipun kondisinya sudah di PHK	S2 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S2 memiliki harapan baik dari kejadian PHK yakni berharap agar keluarganya tetap sejahtera meskipun kondisinya sudah di PHK	Optimisme
W1.19	“Malah <b>lebih sering interaksi Mbak, malah bertambah karena kan sekarang lebih luang jadi bisa sering ikut kumpul-kumpul RT, aku malah tekan ndi ndi ok. Ya kadang kan kayak ada pertemuan pasti ikut, dulu kan diundang gak pernah bisa ikut soale kerja</b> ”	Setelah di PHK, S2 menjadi lebih sering besosialisasi di lingkungan tempat tinggalnya, bisa mengikuti pertemuan RT, bisa menghadiri undangan	S2 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S2 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu menjadi lebih sering besosialisasi di lingkungan tempat tinggalnya, bisa mengikuti pertemuan RT, bisa menghadiri undangan	Optimisme
W1.35	“Ya ada, hikmahe yo nek <b>mbiyen ki corone wong kerjo ki ndue status rodok kemaki yo Mbak.</b> Setelah rak kerjo awake dewe dadi kudu pie yoo, <b>mbek wong ki ojo kemaki, yo akhire saiki lebih cedak karo wong, wes ora sombong meneh, lebih banyak waktu berkumpul sama keluarga, rt, konco-koncane, kui Mbak</b> ”	Setelah di PHK, S2 merasa lebih rendah hati, lebih dekat dengan orang lain, keluarga, rekan dan lingkungan	S2 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S2 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu merasa lebih rendah hati, lebih dekat dengan orang lain, keluarga, rekan dan lingkungan	Optimisme

W2.31	<p>“Nek sama temen kerja ya masih tetep komunikasi Mbak, jadi ada info JKP, info loker keadaane koncone pie kui tetep update lah, tapi yo emang rak pernah ketemu kan soale ono seng wes kerjo juga. <b>Terus nek karo tonggo-tonggo kanan kiri, konco sekolah kuwi yo malah sering ketemu sering ngumpul Mbak, mbien kan pas kerjo sibuk dadi rak iso kumpul-kumpul nah iki wayahe haha</b>”</p>	Setelah di PHK, S2 menjadi lebih sering bertemu dan berkumpul dengan rekan, tidak seperti ketika bekerja yang sibuk	S2 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S2 menemukan hikmah dari kejadian PHK yakni menjadi lebih sering bertemu dan berkumpul dengan rekan, tidak seperti ketika bekerja yang sibuk	Optimisme
W3.30	<p>“Setelah di PHK saya merasa kurang percaya diri, karena beban, tidak punya status sebagai pekerja. Beban tanggung jawab nya sekarang bisa dirasakan karena tidak ada pemasukan inti nya pandai-pandai mengatur uang. <b>Ibadah dan kegiatan kampung lebih aktif.</b> Sebelum PHK tanggaung jawab terhadap company lbh besar atau loyalitas. Ada sebuah kebanggan karena status bekerja walaupun karyawan. Kegiatan kemasarakatan tidak begitu aktif”</p>	Setelah di PHK, S2 menjadi lebih aktif dalam kegiatan dampung dan beribadah	S2 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S2 menemukan hikmah dari suatu kejadian yakni menjadi lebih aktif dalam kegiatan dampung dan beribadah	Optimisme
W1.42	<p><b>“Dah mbak, yo sebab e karna perusahaan, akibate yo ngene ki”</b></p>	S2 memahami sebab dan akibat dari PHK	S2 mampu menemukan sebab dan akibat dari kejadian	S2 mampu menemukan sebab dan akibat dari PHK	<i>Causal analysis</i>
W1.43	<p>“<b>Ndak</b> Mbak”</p>	S2 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang	S2 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain	S2 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami	<i>Causal analysis</i>

		lain atas kejadian yang dialami			
W2.42	“Ndak Mbak, meh nyalahke yo rak iso emang wes peraturan. Nek meh protes malah dewe seng susah dadi yo terima aja tanpa menyalahkan siapa-siapa”	S2 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami	S2 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain	S2 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami	<i>Causal analysis</i>
W3.15	“Pie ya, ya istri kepikiran Mbak besok pie nek aku ndak kerja. Terus anake masih satu seng belum mentas dipikir-pikir iso rak yo. Terus akhire pesangon e kuwi tak pake beli toko, dulu kan ngontrak, kemarin tak beli buat usaha kedepane. <b>Marah sih ndak cuman sekarang power kepala rumah tangga tidak begitu kuat karena saya saat ini sebagai pemain cadangan bantu istri</b> ”	S2 memahami mengapa saat ini powernya sebagai kepala keluarga berkurang	S2 mampu introspeksi diri	S2 mampu introspeksi diri terkait penyebab powernya sebagai kepala keluarga berkurang	<i>Causal analysis</i>
W1.26	“Yo teteg wae Mbak, ndablek lah kasarane <b>emang kenyataane yo nganggur ngene ki pie</b> ”	S2 mampu menyadari kondisinya saat ini	S2 mampu introspeksi diri	S2 mampu introspeksi diri dengan menyadari kondisinya saat ini	<i>Causal analysis</i>
W1.30	“Yo usaha iki jalan, <b>luwih ati-ati lah mbak, sekarang kan wes rak ndue penghasilan, terus Nrimo lah</b> ”	S2 mampu mengambil tindakan karena menyadari kondisi dirinya saat ini	S2 mampu introspeksi diri	S2 mampu introspeksi diri terkait kondisi dirinya saat ini	<i>Causal analysis</i>
W1.36	“ <b>Mesakke Mbak, podowae. Nek aku bayangke deknen rak ndue kesibukan yo mesakke</b> ”	S2 mampu merasakan kondisi rekannya	S2 peka terhadap kondisi orang lain	S2 memiliki kepekaan dengan mampu merasakan perasaan orang lain	Empati

W3.12	<p><b>“Pie ya, ya istri kepikiran Mbak besok pie nek aku ndak kerja. Terus anake masih satu seng belum mentas dipikir-pikir iso rak yo.</b> Terus akhire pesangon e kuwi tak pake beli toko, dulu kan ngontrak, kemarin tak beli buat usaha kedepane. Marah sih ndak cuman sekarang power kepala rumah tangga tidak begitu kuat karena saya saat ini sebagai pemain cadangan bantu istri”</p>	<p>S2 mampu memahami kondisi istrinya yang kebingungan karena PHK</p>	<p>S2 mampu memahami perasaan orang lain</p>	<p>S2 mampu memahami perasaan istrinya yang kebingungan terkait kejadian PHK</p>	<p>Empati</p>
W1.14	<p><b>“Ya jelas Mbak, orak PD. Sekarang masih gitu tp ndak kayak kemaren sih, pelan-pelan ilang sendiri”</b></p>	<p>Perasaan tidak percaya diri S2 pelan-pelan menghilang</p>	<p>S2 mampu kembali percaya diri</p>	<p>Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S2 sudah percaya diri menghadapi masa depan</p>	<p>Efikasi diri</p>
W1.25	<p><b>“Ada sih, yo koyok rak percaya diri Mbak ngadepi kenyataan sesok ki piye. Tapi aku tetep yakin mesti iso”</b></p>	<p>S2 yakin mampu menghadapi masa depan</p>	<p>S2 yakin pada dirinya</p>	<p>S2 yakin pada dirinya bahwa mampu menghadapi masa depan</p>	<p>Efikasi diri</p>
W1.37	<p><b>“Inshaallah yakin Mbak”</b></p>	<p>S2 yakin mampu melewati kejadian yang dialami</p>	<p>S2 yakin dengan dirinya</p>	<p>Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S2 sudah percaya diri menghadapi masa depan</p>	<p>Efikasi diri</p>
W3.23	<p><b>“Iya, PD aja soale kan kalo dilihat tanggungan anak sekolah ya tinggal satu, ini ya udah ada usaha Inshaallah jalan terus lah, terus ya ada rencana buka toko dirumah, jadi ibu e ditoko pasar, aku di toko rumah”</b></p>	<p>S2 yakin pada dirinya karena berfikir bahwa tanggungan anak yang bersekolah tinggal satu dan keluarganya sudah memiliki usaha</p>	<p>S2 mampu yakin dengan dirinya</p>	<p>S2 mampu yakin dengan dirinya karena berfikir bahwa tanggungan anak yang bersekolah tinggal satu dan keluarganya sudah memiliki usaha</p>	<p>Efikasi diri</p>

W1.23	“Jelas yo agak ngedrop sih Mbak, sekarang kan harus merintis usaha ini, kalo kemarin kan ini cuma usaha sampingan. Pendapatan menurun, tapi masih bisa jalan semuanya bisa berjalan ndak ada yang terhambat. <b>Insyallah jalan lah</b> ”	S2 yakin mampu melewati kejadian yang dialami	S2 yakin dengan dirinya	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S2 sudah percaya diri menghadapi masa depan	Efikasi diri
W1.31	“Yo usaha iki jalan, luwih ati-ati lah mbak, <b>sekarang kan wes rak ndue penghasilan, terus Nrimo lah</b> ”	S2 menerima keputusan PHK	S2 mampu menerima keputusan PHK	S2 mampu menerima keputusan PHK perusahaan	<i>Reaching out</i>
W1.21	“Jelas yo agak ngedrop sih Mbak, <b>sekarang kan harus merintis usaha ini, kalo kemarin kan ini cuma usaha sampingan. Pendapatan menurun, tapi masih bisa jalan semuanya bisa berjalan ndak ada yang terhambat. Insyallah jalan lah</b> ”	Setelah di PHK, S2 memutuskan untuk mengembangkan usahanya	S2 mampu memanfaatkan peluang	S2 mampu memanfaatkan peluang dengan cara mengembangkan usahanya	<i>Reaching out</i>

### Lampiran 21. Horizontalisasi Subjek 3 (N)

Baris	Unit Makna	Deskripsi unit makna (Coding)	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.26	<p>“Ya mikirku kan aslinya bekerja karena emang butuh duit aja kan, jujur aja aku nggak nyaman aslinya di tempat kerja ini. Terus aku tu emang pengen resign dari dua tahun yang lalu karena emang pressure nya parah banget sampe kayak hapeku aja tu nggak pernah sepi, setiap saat ada notifikasi kerjaan masuk aduh pusing pas itu.</p> <p><b>Ya aku mikirnya ini jawaban dari keinginanku dulu haha”</b></p>	S3 menganggap kejadian PHK ini adalah keinginannya dahulu	S3 mampu berfikir positif	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S3 mampu berfikir positif atas kejadian yang dialami dan mampu mengetahui cara mengontrol emosi dan perasaan yang muncul	Regulasi emosi
W1.85	<p>“<b>Aku milih diem</b>, takunya nek aku ngomong malah menyakiti orang lain. Biasane aku diem sek kalo udah lega baru komunikasi”</p>	S3 memilih diam jika sedang tidak baik-baik saja	S3 mengetahui cara mengelola perasaan	S3 mengetahui cara mengelola perasaan dengan cara memilih diam jika sedang tidak baik-baik saja	Regulasi emosi
W1.23	<p>“Ya mikirku kan aslinya bekerja karena emang butuh duit aja kan, <b>jujur aja aku tu emang emang pengen resign dari dua tahun yang lalu karena ada hal-hal tertentu</b>, selama itu aku Apply</p>	S3 menganggap kejadian ini adalah keinginannya dua tahun yang lalu	S3 mengelola perasaannya melalui mindset	S3 mengelola perasaannya melalui mindset yaitu menganggap kejadian ini adalah keinginannya dua tahun yang lalu	Regulasi emosi

	lamaran ke beberapa tempat yang lowongannya sesuai sama keinginanku, terus Kan tiba-tiba diinform ada PHK ini kan, terus aku mikirnya ini jawaban dari keinginanku dulu haha”				
W1.28	<p>“<b>Ya lebih dari 50%, Karena sesuatu hal sebenarnya. Aku ngerasa ya pengen cari Pengalaman baru aja sih. Kan emang udah rencana pengen resign sebelumnya tapi kan resignnya nunggu dapet kerjaan dulu.</b> Jadi udah rencana ini dulu resign kalau dapet kerja langsung resign. Nah Tapi info PHK ini tiba-tiba jadi kita taunya ada PHK-an itu di Dua atau tiga hari sebelumnya itu juga. Kaget sih. Aku tu mikirnya sekarang diinfo terus Bulan depan baru tanda tangan, ternyata enggak”</p>	S3 menganggap kejadian ini adalah keinginannya dua tahun yang lalu	S3 mengelola perasaannya melalui mindset	S3 mengelola perasaannya melalui mindset yaitu menganggap kejadian ini adalah keinginannya dua tahun yang lalu	Regulasi emosi
W1.49	<p>“Udah tapi belum dipanggil wawancara, <b>atau mungkin karena emang aku... Kayak mau kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga.</b> Tapi tu pengen leren Cuma Kalau mikir... Pasti...</p>	S3 menganggap kejadian ini adalah keinginannya dua tahun yang lalu	S3 mengelola perasaannya melalui mindset	S3 mengelola perasaannya melalui mindset yaitu menganggap kejadian ini adalah keinginannya dua tahun yang lalu	Regulasi emosi

	Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males”				
W1.81	<p>“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu <b>Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK.</b> Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanku terkabul tuh ya, Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga.</p> <p>Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu”</p>	S1 menganggap bahwa perusahaan ini memang bukan jalannya	S3 mengelola perasaannya melalui mindset	S3 mengelola perasaannya melalui mindset yaitu menganggap perusahaan ini memang bukan jalannya	Regulasi emosi
W2.5	“Iya say, tapi <b>koyone aku mengidap anxiety ik</b> ”	S3 merasa Ia mengidap anxiety	S3 memahami apa yang dirasakan	S3 memahami apa yang dirasakan dengan merasa mengidap anxiety	Pengendalian impuls
W2.6	“Tiba-tiba <b>suka cemas akan masa depan, tiba-tiba nangis</b> tapi nggak tau kenapa. <b>Tiba-tiba sedih,</b> tiba-tiba biasa aja”	S3 menyadari perasaan negatifnya	S3 memahami apa yang dirasakan	S3 memahami apa yang dirasakan dengan menyadari perasaan negatifnya	Pengendalian impuls
W2.8	“Udah lama sih itu say <b>sebelum ini, masih dalam tahap memikirkan untuk menyakiti</b>	S3 menyadari dorongan untuk menyakiti diri sendiri	S3 mamahami dorongan negatif yang muncul	S3 mamahami dorongan negatif yang muncul untuk menyakiti diri sendiri	Pengendalian impuls

	<b>diri sih...masih sebatas dalam pikiran aja”</b>				
W2.14	<p>“<b>Dengerin musik paling,</b> Alhamdulillah masih sebatas pikiran tok sih. Kalau pas kerja kan sibuk jadi lupa ya, jadi kyk gitu pas dijalan pulang. Kalau <b>dirumah paling nge drakor,</b> bisa ampe sehari lima episode aku. <b>Pikiran aku bikin sibuk</b> aja, soale kalau sepi mikir yg aneh aneh”</p>	<p>Ketika dorongan negatif muncul, subjek mengendalikannya dengan mendengarkan musik, menonton drakor dan menyibukkan diri</p>	<p>S3 mampu mengetahui cara mengendalikan dorongan negatif yang muncul</p>	<p>S3 mampu mengetahui cara mengendalikan dorongan negatif yang muncul dengan cara mendengarkan musik, menonton drakor dan menyibukkan diri</p>	<p>Pengendalian impuls</p>
W1.74	<p>“<b>Semoga Segera Dapat kerjaan lagi Yang mungkin sesuai passion saya”</b></p>	<p>S3 berharap segera mendapat pekerjaan yang sesuai dengan passionnya</p>	<p>S3 memiliki harapan baik dari suatu kejadian</p>	<p>Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S3 mampu memiliki harapan yang baik dari kejadian PHK</p>	<p>Optimisme</p>
W1.35	<p>“Ini sih, karena lama belum dapet interview panggilan kerja aku mikir uang pesangon ini bisa usaha apa ya. Terus yang minim resiko. Terus kan aku gapunya tabungan ya jadi sempet galau kalo mau beli-beli sungkan harus minta dulu kalo gapunya uang. Baru itu sih mungkin yang tak pikirin. <b>Paling kepikirannya soal mau buka usaha apa. Yang resiko yang kecil”</b></p>	<p>S3 berharap ke depannya dapat membangun usaha dengan risiko yang minim</p>	<p>S3 memiliki harapan baik dari suatu kejadian</p>	<p>S3 memiliki harapan baik dari suatu kejadian yaitu berharap ke depannya dapat membangun usaha dengan risiko yang minim</p>	<p>Optimisme</p>

W1.79	“Hmm Enggak sih, karena itu <b>mungkin doa ku Beberapa tahun yang lalu terkabul haha</b> ”	S3 menganggap kejadian ini adalah doanya beberapa tahun silam	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu menganggap kejadian ini adalah doanya beberapa tahun silam	Optimisme
W1.82	“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu Jadi sempat kepikiran <b>Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanku terkabul tuh ya</b> , Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga. Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu”	S3 menganggap PHK ini adalah jawaban dari keinginannya untuk resign	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu menganggap kejadian ini adalah jawaban dari keinginannya untuk resign	Optimisme
W1.27	“Ya lebih dari 50%, Karena sesuatu hal sebenarnya. Aku ngerasa ya pengen cari Pengalaman baru aja sih. <b>Kan emang udah rencana pengen resign sebelumnya tapi kan resignnya nunggu dapet kerjaan dulu</b> . Jadi udah rencana ini dulu resign kalau dapetkerja langsung resign. Nah Tapi info	S3 menganggap PHK ini adalah jawaban dari keinginannya untuk resign	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu menganggap kejadian ini adalah jawaban dari keinginannya untuk resign	Optimisme

	PHK ini tiba-tiba jadi kita taunya ada PHK-an itu di Dua atau tiga hari sebelumnya itu juga. Kaget sih. Aku tu mikirnya sekarang diinfo terus Bulan depan baru tanda tangan, ternyata enggak”				
W1.50	“Udah tapi belum dipanggil wawancara, <b>atau mungkin karena emang aku... Kayak mau kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga.</b> Tapi tu pengen leren Cuma Kalau mikir... Pasti... Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males”	S3 dapat istirahat sejenak dari kejadian PHK ini	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S3 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu menganggap kejadian ini adalah momen baginya istirahat sejenak	Optimisme
W1.79	“ <b>Hmm Enggak sih,</b> karena itu mungkin doa ku Beberapa tahun yang lalu terkabul haha”	S3 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami	S3 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain	S3 tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami	<i>Causal analysis</i>
W1.78	“ <b>Udah sih, udah tau sebab PHK ini apa juga udah bisa paham akibatnya di aku apa</b> ”	S3 mampu memahami sebab dan akibat dari kejadian yang dialami	S3 mengetahui sebab dan akibat dari PHK	S3 mampu memahami sebab dan akibat dari kejadian yang dialami	<i>Causal analysis</i>
W1.49	“Udah tapi belum dipanggil wawancara, <b>atau mungkin karena emang aku... Kayak mau kerja apa enggak gitu. Ya paling sambil leren juga.</b> Tapi tu pengen leren Cuma Kalau mikir... Pasti...	S3 mampu memahami penyebab dirinya belum dipanggil kerja karena belum niat sepenuhnya untuk bekerja kembali	S3 memahami penyebab kecemasan yang muncul	S3 memahami penyebab kecemasan yang muncul yaitu karena dipanggil kerja karena belum niat sepenuhnya untuk bekerja kembali	<i>Causal analysis</i>

	Ini uang kan akan habis sih. Tapi aslinya males”				
W1.10	“Kalau pas masih kerja gini, siang ya nggak bisa tidur. <b>Kalau sekarang hampir setiap siang tidur sampai jam tigaan jam empat bisa tidur, terus bangunnya bisa lebih siang juga ya bangun tidurnya.</b> Kalo dulu sampai kantor jam 7 jadi bangunnya lebih pagi tapi sekarang udah nggak kerja ya bangunnya terserah aku. Intinya ya berubah banget”	S3 mengetahui penyebab perubahan pola tidur yang dialami	S3 memahami penyebab perubahan yang terjadi setelah di PHK	S3 memahami penyebab perubahan pola tidur yang terjadi setelah di PHK	<i>Causal analysis</i>
W2.2	“Kalau masih kerja pagi jam 7 udah sampe dikantor kerja, pulang jam 5 kadang jam 6 sampe rumah udah capek jiwa raga karena sebenarnya terpaksa tidur, <b>Kalau sekarang Bangun jam 8 nyapu ngepel bersih-bersih ngemil nonton Drakor tidur bisa jam 11- 1 Malem. Kalau pas kerja jam 8-9 malem udah tidur”</b>	S3 mengetahui penyebab perubahan pola tidur yang dialami	S3 memahami penyebab perubahan yang terjadi setelah di PHK	S3 memahami penyebab perubahan pola tidur yang terjadi setelah di PHK	<i>Causal analysis</i>
W1.5	“Dulu kan kerja, di kantor kalo lagi kerja emang harus ada cemilan dan nyemil Mbak biar	S3 mengetahui penyebab perubahan pola makan yang dialami	S3 memahami penyebab perubahan yang	S3 memahami penyebab perubahan pola makan yang terjadi setelah di PHK	<i>Causal analysis</i>

	semangat haha terus kan seneng jajan makan gitu soalnya bareng-bareng sama temen, <b>kalo makan bareng kan enak tapi sekarang cuma dirumah males ngapa-ngapain, makan aja yo males”</b>		terjadi setelah di PHK		
W1.15	“ <b>Wahh Lebih sering ini, kayaknya karena stres kali ya, soale gatel banget.</b> Kalau nggak minum obat itu 2 hari nggak ilang. Nek stres malah gatel banget. Aku aja tu misale mikir kok ga dipanggil panggil ya interview ne itu aja rasane gatel gatel kaki, tanganku... soale tu apa yaa, mikir kann”	S3 mengetahui penyebab perubahan konsumsi obat yang dialami	S3 memahami penyebab perubahan yang terjadi setelah di PHK	S3 memahami penyebab perubahan konsumsi obat yang terjadi setelah di PHK	<i>Causal analysis</i>
W1.66	“Dampaknya ada tapi belum besar sih. Soalnya... Aku nggak ada emm anak... Mungkin belum ada ya. Belum ada ambisi untuk mencapai sesuatu yang apa gitu. Jadi nggak terlalu dampak besar itu. Tapi <b>kekosongan...Penurunan pendapatan keluarga...</b> Pasti ada tapi nggak jadi masalah besar karena masih ada sumber lain soalnya”	S3 menyadari penyebab perasaan negatif yang muncul karena penurunan pendapatan keluarganya	S3 memahami penyebab perubahan yang terjadi setelah di PHK	S3 memahami penyebab perasaan negatif yang muncul yang terjadi setelah di PHK	<i>Causal analysis</i>

W1.52	<p>“Tetangga, teman-teman kerja, hubungan sosialnya masih sama aja. <b>Tetangga gitu ada yang julid karena PHK</b>, terus kalo sama temen-temen kerja tu masih berhubungan tapi udah gapernah ketemu, aku lebih banyak dirumah malahan jarang sosialisasi”</p>	<p>S3 menyadari penyebab perasaan negatif yang muncul karena dihujat oleh tetangganya setelah PHK</p>	<p>S3 memahami penyebab perasaan yang muncul setelah di PHK</p>	<p>S3 memahami penyebab perasaan negatif yang muncul yang terjadi setelah di PHK karena dihujat oleh tetangganya setelah PHK</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W1.16	<p>“Wahh Lebih sering ini, kayaknya karena stres kali ya, soale gatal banget. Kalau nggak minum obat itu 2 hari nggak ilang. Nek stres malah gatal banget. <b>Aku aja tu misale mikir kok ga dipanggil panggil ya interview ne itu aja rasane gatal gatal kaki, tanganku... soale tu apa yaa, mikir kann</b>”</p>	<p>S3 mampu mengetahui sebab dan akibat dari stres yang muncul</p>	<p>S3 memahami sebab dan akibat dari suatu perasaan</p>	<p>S3 memahami sebab dan akibat dari stres yang muncul</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W1.19	<p>“Kemarin awal-awal sempet marah nggak terima, soalnya kan rasanya kayak diharuskan setuju kan, terus aku juga nggak nyangka bakal secepat ini. <b>Karena emang belum siap untuk nggak bekerja</b>. Tapi itu ini sih. Rasanya kayak marah nggak terima itu paling cuma</p>	<p>S3 menyadari penyebab perasaan negatif yang muncul karena belum siap untuk tidak bekerja</p>	<p>S3 memahami penyebab perasaan yang muncul setelah di PHK</p>	<p>S3 memahami penyebab perasaan yang muncul setelah di PHK yaitu karena belum siap untuk tidak bekerja</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>

	1 bulan. Setelah itu biasa aja sih”				
W1.40	“Heem, tapi ini sih, hilang timbul sih. Jadi kalo lagi hampa gitu pikirane kemana-mana, <b>mikir kehidupan ke depannya kalo aku gini terus pasti ke depannya yo sulit, khawatir kalo ke depannya susah”</b>	S3 menyadari penyebab perasaan negatif yang muncul karena cemas dengan kehidupan selanjutnya	S3 memahami penyebab perasaan yang muncul setelah di PHK	S3 memahami penyebab perasaan yang muncul setelah di PHK yaitu karena cemas dengan kehidupan selanjutnya	<i>Causal analysis</i>
W1.44	“Soal <b>bisa ndak ya keterima kerja lagi</b> , Kan sekarang, ini ya dilihat dari usia, berbagai persyaratan itu. Kira-kira masih bisa masuk nggak. <b>Terus nanti, ini kenalan lagi ke circle yang baru, adaptasi lagi. Soalnya aku orangnya lebih ini. Introvert”</b>	S3 menyadari penyebab perasaan negatif yang muncul karena kecemasannya mengenai suatu hal	S3 memahami penyebab perasaan yang muncul setelah di PHK	S3 memahami penyebab perasaan yang muncul setelah di PHK yaitu karena kecemasannya mengenai suatu hal	<i>Causal analysis</i>
W1.90	“ <b>Ya kasihan, apalagi ke temen-temen yang baru berkeluarga dan punya anak.</b> Tapi ya kita Saling kabar kabaran gimana ini keadaan masing-masing di grub dan curhat-curhatan Gitu lah, kadang ya lagi pada ngapain ngirim foto, malah lebih kompak ik kayake”	S3 merasa kasihan dengan rekan yang mengalami PHK	S3 mampu merasakan perasaan orang lain	S3 memiliki kepekaan dengan mampu merasakan perasaan orang lain	Empati

W1.84	<p>“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanku terkabul tuh ya, Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga.</p> <p><b>Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nunguin ibu”</b></p>	<p>Setelah di PHK dan sembari menunggu panggilan interview, S3 memutuskan untuk menemani ibunya yang sudah berusia 70 Tahun</p>	<p>S3 mampu berempati kepada keluarga</p>	<p>S3 mampu berempati kepada keluarga, sehingga setelah di PHK dan sembari menunggu panggilan interview, S3 memutuskan untuk menemani ibunya yang sudah berusia 70 Tahun</p>	<p>Empati</p>
W1.12	<p>“<b>Sedih sakit sesak</b>, jadi kadang aku lebih milih tutup mata telinga...<b>kalau mereka menghujat aku tok sih gpp...kalau ke ibukku aku ngga trima”</b></p>	<p>S3 merasa sedih, sakit dan sesak ketika mengetahui keluarganya dihujat oleh orang lain</p>	<p>S3 memiliki empati kepada keluarganya</p>	<p>S3 memiliki empati kepada keluarganya yaitu merasa sedih, sakit dan sesak ketika mengetahui keluarganya dihujat oleh orang lain</p>	<p>Empati</p>
W1.93	<p>“<b>Yakin aja sih</b>, toh aku juga lagi berusaha buat cari kerja lagi dan mikir mau usaha apa, pasti <b>suatu saat juga akan baik baik aja”</b></p>	<p>S3 yakin kepada dirinya mampu melewati kejadian ini</p>	<p>S3 percaya pada dirinya bahwa semua akan baik-baik saja</p>	<p>Setelah 3 bulan S3 yakin dapat melewati kejadian ini</p>	<p>Efikasi diri</p>

W2.21	<p><b>“Kalau prosentase 70 : 30 ya 70% percaya. Aku tu udah pengen resign dari dulu tapi masih punya utang haha”</b></p>	<p>S3 memahami persentase kemampuan percaya dirinya dalam menghadapi kehidupan setelah di PHK</p>	<p>S3 yakin pada dirinya</p>	<p>S3 yakin pada dirinya dengan S3 memahami persentase kemampuan percaya dirinya dalam menghadapi kehidupan setelah di PHK</p>	<p>Efikasi diri</p>
W1.18	<p>“Kemarin awal-awal sempet marah nggak terima, soalnya kan rasanya kayak diharuskan setuju kan, terus aku juga nggak nyangka bakal secepat ini. Karena emang belum siap untuk nggak bekerja. Tapi itu ini sih. <b>Rasanya kayak marah nggak terima itu paling cuma 1 bulan. Setelah itu biasa aja sih”</b></p>	<p>S3 sudah menerima kejadian</p>	<p>S3 sudah menerima PHK</p>	<p>S3 mampu menerima PHK dan hanya merasakan perasaan tidak terima selama 1 bulan pertama</p>	<p><i>Reaching out</i></p>
W1.34	<p>“Ini sih, karena lama belum dapet interview panggilan kerja <b>aku mikir uang pesangon ini bisa usaha apa ya.</b> Terus yang minim resiko. Terus kan aku gapunya tabungan ya jadi sempet galau kalo mau beli-beli sungkan harus minta dulu kalo gapunya uang. Baru itu sih mungkin yang tak pikirin. <b>Paling kepikirannya soal mau buka usaha apa.</b> Yang resiko yang kecil”</p>	<p>S3 berencana membuka usaha menggunakan dana pesangonnya</p>	<p>S3 mampu memanfaatkan peluang yang ada</p>	<p>S3 mampu memanfaatkan peluang yang ada yaitu berencana membuka usaha menggunakan dana pesangonnya</p>	<p><i>Reaching out</i></p>

W1.84	<p>“Hikmahnya Ya aku jadi Jadi ini sebenarnya Kerja disitu tuh ya Aku gak pernah bisa nabung dulu Jadi sempat kepikiran Kayak emang jalanku gak disini deh Udah lama yang keluar Tapi gak keluar-keluar Akhirnya di PHK. Jadi hikmahnya apa ya, ya emang keinginanku terkabul tuh ya,</p> <p><b>Terus ini mungkin lebih banyak Waktu sama keluarga. Kan ibuku sekarang udah siap Udah 70-an jadi Mungkin kan ini waktunya nungguin ibu”</b></p>	<p>Setelah di PHK dan belum kembali bekerja, S3 memanfaatkan waktu yang ada untuk merawat ibunya dan berkumpul bersama keluarga</p>	<p>S3 mampu memanfaatkan peluang yang ada</p>	<p>S3 mampu memanfaatkan peluang yang ada dengan memanfaatkan waktu yang ada untuk merawat ibunya dan berkumpul bersama keluarga</p>	<p><i>Reaching out</i></p>
-------	---	---	---	--	----------------------------

Lampiran 22. Horizontalisasi Subjek 4 (M)

Baris	Unit Makna	Deskripsi unit makna (Coding)	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.15	“ <b>Ya paling mengubah pola pikir</b> sih, ibaratnya kan kalau <b>salah satu selangnya hilang solusinya ya membesarkan selang yang tersisa, terus juga kan PHK ini sebenarnya juga keinginan saya Mbak</b> ”	S4 mampu menemukan cara untuk mengatasi kebingungannya dalam hal kehilangan salah satu pendapatannya	S4 menemukan cara mengatasi permasalahan setelah di PHK	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S4 mampu mengetahui cara mengontrol emosi dan perasaan yang muncul	Regulasi emosi
W2.14	“Emm ya gitu awalnya kaget aja soalnya kan pemberitahuannya cepet, menurut saya idealnya dikasih waktu satu sampai dua bulan buat mikir dan nyiapin diri Mbak. Tapi sebenarnya saya itu sudah mau ngajuin pensiun dini kalau ada. Terus ya bingung juga haduh nyandak pora ya kedepane, betul saya punya usaha dan Alhamdulillah berkembang, tapi kan nggak munafik gaji di perusahaan ini lebih besar daripada usaha saya”	S4 merasa bingung dengan kehidupan setelah PHK, sehingga Ia memaksimalkan usahanya agar mampu bangkit	S4 menemukan cara mengatasi permasalahannya	S4 menemukan cara mengatasi permasalahannya dengan memaksimalkan usahanya agar mampu bangkit	Regulasi emosi
W2.21	“ <b>Eggak sih Mbak, jadi di perusahaan ini kan ibaratnya</b>	S4 menganggap bahwa PHK kemungkinan terjadi di	S4 mampu mengelola	S4 mampu mengelola perasaan yang muncul dengan berfikir positif dan	Regulasi emosi

	<p><b>menerapkan pembaruan baru yang bisa disebut sebagai efisiensi, apa itu kemarin istilahnya? Reorganisasi restrukturisasi perusahaan kan, nah itu kemungkinan terjadi di semua perusahaan nggak di x aja. Jadi saya ya harus mempersiapkan diri juga akan hal ini. Denger dari temen-temen perusahaan lain juga pernah mengalami ini dulu, jadi nggak nyalahin siapa-siapa”</b></p>	<p>semua perusahaan dan setiap karyawan harus menerima dan mempersiapkan diri akan hal tersebut</p>	<p>perasaan yang muncul dengan berfikir positif</p>	<p>menganggap bahwa PHK kemungkinan terjadi di semua perusahaan dan setiap karyawan harus menerima dan mempersiapkan diri akan hal tersebut</p>	
W3.2	<p>“Tentu tidak, <b>kalau saya mencari kesibukan seperti Live music</b> saya kan setiap hari tidak ada libur, Sibuk aja disitu, ngecek ke beberapa cafe atau resto dimana team saya live. Sehari bisa 3-6 lokasi. Otomatis ketika ketemu orang lain emosi itu hilang karena teralihkan dengan kesibukan”</p>	<p>Untuk mengelola perasaan yang muncul, S4 memutuskan untuk menyibukkan dirinya</p>	<p>S4 memahami cara untuk mengendalikan perasaannya</p>	<p>S4 memahami cara untuk mengendalikan perasaannya dengan cara menyibukkan dirinya</p>	<p>Regulasi emosi</p>
W1.22	<p>“Ya <b>pemasukannya berkurang, jadi kalo pengen sesuatu mikir-mikir lagi itu penting buat dibeli ndak ya</b>, ya ndak kayak pas kerja gitu. Biasanya juga ganti hape dua</p>	<p>Setelah di PHK dan mengalami penurunan pendapatan, S4 mengendalikan dorongan keinginannya dengan</p>	<p>S4 mampu mengendalikan dorongan yang muncul</p>	<p>S4 mampu mengendalikan dorongan yang muncul dengan mempertimbangkan sesuatu sebelum membeli</p>	<p>Pengendalian impuls</p>

	tahun sekali, sekarang kayaknya udah ndak lah pake ini aja”	mempertimbangkan sesuatu sebelum membeli			
W1.29	“Mmm, ya <b>semoga usaha saya jadi lebih lancar dan berkembang</b> ”	S4 berharap setelah PHK usahanya menjadi lancar dan berkembang	S4 memiliki harapan baik atas kejadian yang dialami	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S4 mampu memiliki harapan yang baik dari kejadian PHK	Optimisme
W1.34	“ <b>Kalau buat saya ya emang ini keinginan saya pas dulu sih Mbak</b> , terus ya saya bisa lebih fokus ke usaha saya, oh ini Ibu saya kan di Tegal jadi saya bisa lebih sering menengok Ibu, bisa sewaktu-waktu”	S4 menganggap kejadian ini merupakan keinginannya	S4 mampu menemukan makna dari kejadian PHK		Optimisme
W2.26	“Menerima Mbak, iya tentu jadi tantangan juga, <b>saya harus berusaha lebih giat lagi agar usaha saya bisa lebih berkembang. Soalnya</b> kan saya juga mempekerjakan anak-anak jalanan yang punya bakat di bidang band ini, jadi ya karena mereka sudah saya ajak saya ya harus bertanggung jawab atas yang mereka jalani. Setelah PHK saya bisa fokus di usaha saya dan Alhamdulillah ini sudah merambah ke beberapa caffe di Jogja”	S4 berharap agar usahanya lebih berkembang	S4 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S4 memiliki harapan baik dari kejadian PHK yaitu berharap agar usahanya lebih berkembang	Optimisme

W3.6	<p><b>“Harapan nya bisa mandiri sejak dini.</b> Karena bekerja di perusahaan mana pun tetap ada akhirnya, hikmahnya jadi lebih fokus aja ke bisnis nya. Sebenarnya lebih baik punya usaha ya biar nggak kaget banget kalo tiba-tiba di PHK”</p>	Setelah di PHK, S4 berharap agar dirinya bisa mandiri sejak dini, tanpa perusahaan	S4 memiliki harapan baik dari suatu kejadian	S4 memiliki harapan baik dari kejadian PHK yaitu berharap agar dirinya bisa mandiri sejak dini, tanpa perusahaan	Optimisme
W3.7	<p>“Harapan nya bisa mandiri sejak dini. Karena bekerja di perusahaan mana pun tetap ada akhirnya, <b>hikmahnya jadi lebih fokus aja ke bisnis nya.</b> Sebenarnya lebih baik punya usaha ya biar nggak kaget banget kalo tiba-tiba di PHK”</p>	Setelah di PHK, S4 lebih fokus kepada bisnis yang dibangun	S4 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S4 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu dapat lebih fokus kepada bisnis yang dibangun	Optimisme
W2/29	<p>“Menerima Mbak, iya tentu jadi tantangan juga, saya harus berusaha lebih giat lagi agar usaha saya bisa lebih berkembang. Soalnya kan saya juga mempekerjakan anak-anak jalanan yang punya bakat di bidang band ini, jadi ya karena mereka sudah saya ajak saya ya harus bertanggung jawab atas yang mereka jalani. <b>Setelah PHK saya bisa fokus di</b></p>	Setelah di PHK, S4 lebih fokus kepada bisnis yang dibangun dan karena hal tersebut kini usahanya telah merambah hingga ke luar kota	S4 menemukan hikmah dari suatu kejadian	S4 menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu dapat lebih fokus kepada bisnis yang dibangun dan karena hal tersebut kini usahanya telah merambah hingga ke luar kota	Optimisme

	<b>usaha saya dan Alhamdulillah ini sudah merambah ke beberapa caffe di Jogja”</b>				
W1.33	“Kalau buat saya ya emang ini keinginan saya pas dulu sih Mbak, <b>terus ya saya bisa lebih fokus ke usaha saya, oh ini Ibu saya kan di Tegal jadi saya bisa lebih sering menengok Ibu, bisa sewaktu-waktu”</b>	Setelah PHK S4 bisa lebih fokus mengembangkan usahanya dan sering mengunjungi ibunya di luar kota	S4 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian	S4 mampu menemukan hikmah dari suatu kejadian yaitu bisa lebih fokus mengembangkan usahanya dan sering mengunjungi ibunya di luar kota	Optimisme
W1.30	“ <b>Ya PHK nya tu karena efisiensi Mbak, jadi di setiap perusahaan kemungkinan untuk efisiensi itu pasti, jadi ya mau nggak mau jumlah kayawannya lebih di tekan karena mungkin keberfungsian sudah ndak sebanyak dulu”</b>	Menurut S4, PHK ini disebabkan karena adanya efisiensi yang setiap perusahaan pun kemungkinan juga akan mengadakan kebijakan ini	S4 mampu memahami penyebab PHK	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S4 sudah mengetahui sebab dan akibat dari PHK yang dialami dan menemukan hikmah serta tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian yang dialami	<i>Causal analysis</i>
W2.21	“ <b>Enggak sih Mbak, jadi di perusahaan ini kan ibaratnya menerapkan pembaruan baru yang bisa disebut sebagai efisiensi, apa itu kemarin istilahnya? Reorganisasi restrukturisasi perusahaan kan, nah itu kemungkinan terjadi di semua perusahaan nggak di x aja. Jadi</b>	S4 tidak menyalahkan perusahaan atas kejadian PHK ini	S4 tidak menyalahkan orang lain atas suatu kejadian	S4 tidak menyalahkan orang lain yakni perusahaan kejadian PHK	<i>Causal analysis</i>

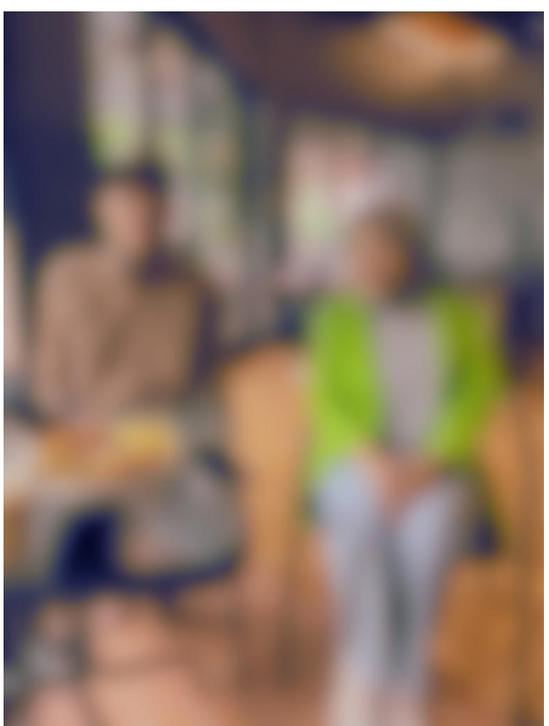
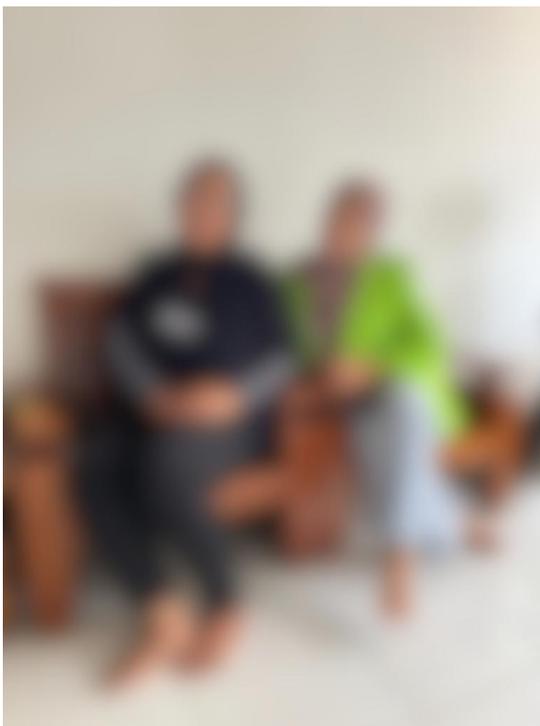
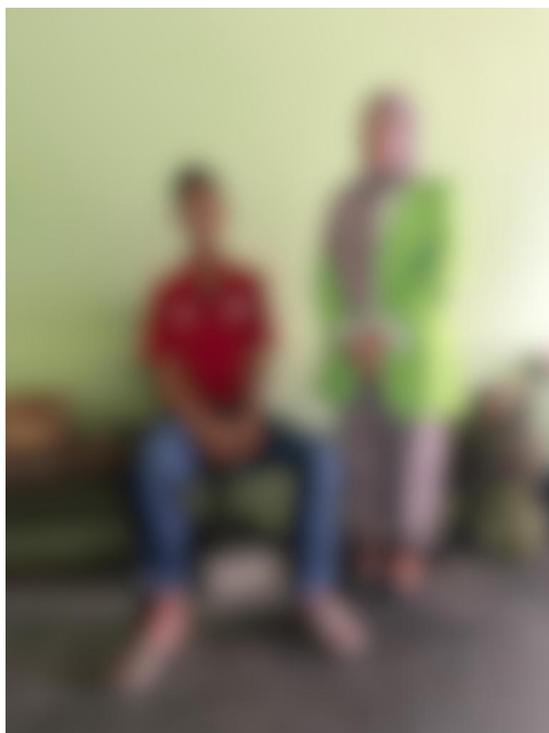
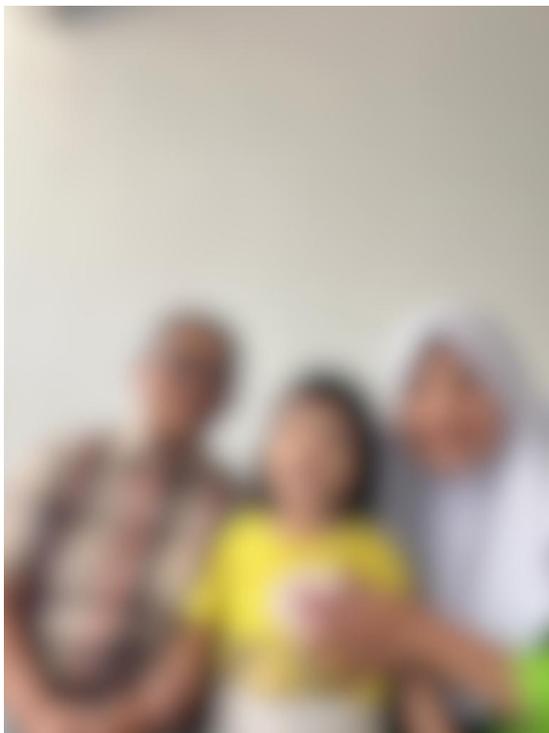
	<p><b>saya ya harus mempersiapkan diri juga akan hal ini.</b> Denger dari temen-temen perusahaan lain juga pernah mengalami ini dulu, jadi nggak nyalahin siapa-siapa”</p>				
W1.4	<p>“Kalo ini iya Mbak, <b>sekarang wes ndak pernah bangun Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya sekarang kerjanya cuma malem”</b></p>	<p>S4 memahami penyebab perubahan pola tidur yang dialami yakni karena saat ini sudah tidak bekerja di pagi hari</p>	<p>S4 memahami penyebab perubahan yang dialami setelah di PHK</p>	<p>S4 memahami penyebab perubahan yang dialami setelah di PHK yaitu karena saat ini sudah tidak bekerja di pagi hari</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>
W2.3	<p>“Iya mbak, dulu kan sebelum di PHK kerja itu harus kirim foto absen maksimal jam 8 pagi, jadi jam setengah 8 saya sudah berangkat dari rumah ke outlet jadi bangunnya ya lebih pagi meskipun setiap malem itu begadang kerja sampe jam 3 jam 4 pagi tapi berangkat jam setengah 8 itu pasti dan harus. <b>Tapi sekarang wes ndak pernah bangun Pagi buat kerja pagi lagi, soalnya sekarang kerjanya cuma malem, jadi biasanya baru pulang jam 4 pagi saya tidur habis subuh sampe sebelum</b></p>	<p>S4 memahami penyebab perubahan pola tidur yang dialami yakni karena saat ini sudah tidak bekerja di pagi hari</p>	<p>S4 memahami penyebab perubahan yang dialami setelah di PHK</p>	<p>S4 memahami penyebab perubahan yang dialami setelah di PHK yaitu karena saat ini sudah tidak bekerja di pagi hari</p>	<p><i>Causal analysis</i></p>

	<b>dhuhur haha sekarang</b> kerjanya cuma malem”				
W1.8	“Kalo dipikir-pikir <b>pertamanya ya kaget Mbak, soalnya juga kan waktunya cepet ya</b> ”	S4 memahami perasaan kaget dengan kehidupan setelah di PHK karena pemberitahuan dan pemberlakuan PHK yang cepat	S4 mampu memahami sebab dan akibat perasaan yang muncul	S4 mampu memahami sebab dan akibat perasaan yang muncul yakni karena kaget dengan kehidupan setelah di PHK karena pemberitahuan dan pemberlakuan PHK yang cepat	<i>Causal analysis</i>
W1.14	“Iya Mbak, tapi ya waktu pertama aja, soalnya kan ya mikir wah sumber penghasilannya tinggal satu selang aja ini, ibaratnya dulu kan satu ember diisi pake dua selang nah sekarang selangnya tinggal satu jadi pasti sempet bingung nek ngecak ke”	S4 memahami penyebab kebingungan yang dialami yakni karena kehilangan pendapatan terbesarnya	S4 mampu memahami sebab dan akibat perasaan yang muncul	S4 mampu memahami sebab dan akibat perasaan yang muncul yakni karena kehilangan pendapatan terbesarnya	<i>Causal analysis</i>
W1.22	“ <b>Ya pemasukannya berkurang, jadi kalo pengen sesuatu mikir-mikir lagi itu penting buat dibeli ndak ya</b> , ya ndak kayak pas kerja gitu. Biasanya juga ganti hape dua tahun sekali, sekarang kayaknya udah ndak lah pake ini aja”	S4 memahami penyebab perasaan yang muncul yakni karena pemasukannya berkurang	S4 mampu memahami sebab dan akibat perasaan yang muncul	S4 mampu memahami sebab dan akibat perasaan yang muncul yakni karena pemasukannya berkurang	<i>Causal analysis</i>
W1.37	“ <b>Ya kasihan Mbak, apalagi ini temen saya sekarang malah stres banget karena belum dapet kerja, sekarang malah momong anaknya soale belum dapat panggilan</b> ”	S4 merasa kasihan dengan salah satu rekan kerjanya karena sudah 3 bulan berlalu belum mendapat pekerjaan baru	S4 memiliki empati terhadap orang lain	S4 mampu merasakan perasaan orang lain	Empati

W1.40	“Ya <b>mendukung, memberi semangat</b> ”	S4 memberikan dukungan dan semangat kepada rekan yang mengalami kejadian serupa	S4 memiliki empati terhadap orang lain	S4 mampu memberikan dukungan kepada orang lain	Empati
W1.15	“Ya <b>paling mengubah pola pikir</b> sih, ibaratnya kan kalau salah satu selangnya hilang solusinya ya membesarkan selang yang tersisa, terus juga kan PHK ini sebenarnya juga keinginan saya Mbak”	S4 percaya diri menghadapi kejadian ini dengan cara mengubah pola pikirnya	S4 percaya pada diri	Setelah 3 bulan dan mengalami banyak hal, S4 mampu mengubah pola pikir agar lebih percaya diri menghadapi masa depan	Efikasi diri
W3.9	“Kesejahteraan itu tidak bisa diukur. Semua hanya bisa dirasakan. Asal banyakin bersyukur insyaallah cukup. Menurut saya " <b>Hati senang" itu ya sejahtera, jadi Insyaallah saya akan selalu senang sehingga percaya bahwa akan tetap sejahtera dalam segala hal seterusnya</b> ”	S4 percaya diri bahwa keluarganya akan tetap sejahtera meskipun Ia sebagai kepala keluarga sudah di PHK	S4 percaya pada diri	S4 percaya pada diri bahwa keluarganya akan tetap sejahtera meskipun Ia sebagai kepala keluarga sudah di PHK	Efikasi diri
W1.30	“Ya PHK nya tu karena <b>efisiensi Mbak, jadi di setiap perusahaan kemungkinan untuk efisiensi itu pasti, jadi ya mau nggak mau jumlah kayawannya lebih di tekan karena mungkin</b>	S4 memahami penyebab PHK dari pandangan yang baik sehingga Ia sudah menerima keputusan PHK	S4 mampu menerima keputusan PHK	S4 memahami penyebab PHK dengan pandangan yang baik	<i>Reaching out</i>

	<b>keberfungsiannya sudah ndak sebanyak dulu”</b>				
W1.33	“Kalau buat saya ya emang ini keinginan saya pas dulu sih Mbak, <b>terus ya saya bisa lebih fokus ke usaha saya</b> , oh ini Ibu saya kan di Tegal jadi saya bisa lebih sering menengok Ibu, bisa sewaktu-waktu”	Setelah PHK S4 dapat lebih fokus mengembangkan usahanya	S4 mampu menemukan peluang atas kejadian	Setelah PHK S4 dapat lebih fokus mengembangkan usahanya	<i>Reaching out</i>
W1.20	“Kayake tetep atau malah bertambah Mbak, karena <b>kan saya kebetulan ada usaha ya, nah setelah PHK ini tu saya malah semakin giat membuka jalan baru lewat hubungan sama orang-orang baru gitu”</b>	Setelah di PHK, S4 mengembangkan usahanya melalui hubungan baik dengan orang-orang baru	S4 mampu menemukan peluang atas kejadian	Setelah PHK S4 dapat lebih fokus mengembangkan usahanya	<i>Reaching out</i>

**Lampiran 23. Dokumentasi Wawancara**



## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Careryna Dwi Nurlaila
2. Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 19 Maret 2001
3. Alamat Rumah : Dsn. Rowosari RT 3 RW 5 Kab. Kendal, Jawa Tengah
4. No. Handphone : 085733359170
5. E-mail : [Careryna.19@gmail.com](mailto:Careryna.19@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. TK. Islam Modern Bintang Cendekia
2. SD Negeri Bangetayu Wetan 01
3. MTS Negeri 02 Semarang
4. SMA Negeri 01 Balen
5. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

### C. Pengalaman Organisasi

1. Staff Kementerian Luar Negeri DEMA Fakultas Psikologi dan Kesehatan 2022
2. Staff Kementerian Pendidikan dan Pelatihan DEMA Fakultas Psikologi dan Kesehatan 2023

Semarang, 11 Desember 2023



Careryna Dwi Nurlaila  
NIM. 2007016117