PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG
Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

STRATEGI KOPING KARYAWAN YANG MENGALAMI PHK DI MASA PANDEMI

COPING STRATEGIES ON EMPLOYEE HAVE EXPERIENCE LAYOFF DURING PANDEMIC SITUATION

Bella Saviera[1], Zahrotur Rusyda Hinduan[2], Zainal Abidin[2]
Universitas Padjajaran, Bandung, Indonesia
***corresponding email**: bella20008@mail.unpad.ac.id*

Abstract

The Covid-19 pandemic has a significant impact for individuals, especially in terms of empoloyees. Some companies have reduced the number of employees so that employees have to experience layoffs (PHK). As for the effect that can arises from layoffs, such as depression, anxiety, therefore it takes a coping strategy to be able reduce the impact. The purpose of this study is to see how coping strategies are used by employees to survive and face problems and how the ability of employees to find new jobs after being layoff during a pandemic period. This study used a qualitative research method, using a case study. Participants in this study were 3 individuals with the criteria of employees who experienced layoffs during the pandemic. Data collection using semi-stuctured interviews. The results of this study found that the strategies coping used by the subjects were dominant in problem focused coping. Strategies coping can be used to deal with an uncertainty in the problem that is being experienced by the subjects.

***Keyword*:** *Pandemic, Layoff, Employee, Coping strategies*

Abstrak

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap individu, terutama dalam hal pekerjaan. Beberapa perusahaan melakukan pengurangan jumlah karyawan sehingga karyawan harus mengalami pemutusan hubungan karyawan (PHK). Adapun dampak muncul akibat PHK, seperti halnya depresi dan kecemasan oleh karena itu dibutuhkan strategi koping untuk dapat mengurangi dampak tersebut. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat bagaimana strategi koping yang digunakan karyawan untuk bertahan dan menghadapi permasalahan serta bagaimana kemampuan dari karyawan untuk menemukan pekerjaan yang baru setelah mengalami PHK pada masa pendemi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang dengan kriteria karyawan yang mengalami PHK di masa pandemi. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi-struktur. Hasil penelitian ini menemukan bahwa strategi koping yang dilakukan oleh subjek lebih dominan pada *problem focused coping.* Perilaku koping dapat digunakan guna menghadapi suatu ketidakpastian dalam permasalahan yang sedang dialami oleh subjek.

Kata Kunci: Pandemi, PHK, Karyawan, Strategi koping

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

PENDAHULUAN

Masa pandemi menjadi sebuah *stressor* bagi setiap individu. Menurut *International Labour Organization* (2020), hal yang menjadi *stressor* pada masa pandemi, antara lain berupa ancaman terhadap rasa aman, risiko penularan, kewajiban dalam melakukan karantina, serta harus menjaga jarak secara fisik. Kemudian pandemi juga memberikan dampak negatif terhadap beberapa aspek kehidupan baik secara sosial, ekonomi, maupun pekerjaan. Selain itu, menurut *Inter-Agency Standing Committee* (2020), dampak yang terjadi secara nyata ialah dunia mengalami penurunan dalam aspek ekonomi dan hal tersebut memberikan dampak pada karyawan yang harus kehilangan pekerjaannya. Berdasarkan hasil sensus yang dilakukan oleh Kementrian Ketenagakerjaan pada tahun 2020, menunjukkan bahwa sepanjang bulan Maret hingga Juli 2020 sebanyak 2,14 juta pekerja di Indonesia yang mengalami PHK yang diakibatkan pandemi covid-19 (Yuniartha, 2020). Sedangkan di Kota Palembang tercatat sebanyak 1.262 karyawan yang mengalami PHK berdasarkan sensus pada bulan Maret hingga April 2020 (Agustin, 2020).

Fenomena ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cumming dan Worley (2009) mengenai *layoff.* Menurut Cumming dan Worley (2009) *layoff* ialah sebuah keputusan ketika seorang karyawan yang masih memenuhi kualifikasi secara baik, namun harus dipurnatugaskan dikarenakan perusahaan tidak lagi membutuhkan sumbangan jasanya*. Layoff* dapat memberikan dampak yang besar pada kehidupan karyawan yang mengalami PHK. Adapun beberapa dampak yang dapat muncul dari *layoff,* antara lain dapat mempengaruhi tingkat kesedihan, depresi, kecemasan, stres, menurunnya tingkat produktivitas, kepercayaan karyawan, komunikasi, menimbulkan masalah keuangan dan dalam lingkungan keluarga (Van Dierendonck & Jacobs, 2012). Selain itu menurut Carrington (2016) *layoff* juga dapat memberikan dampak, yaitu individu dapat mengalami kesulitan dalam menemukan pekerjaan yang baru. Serta hal tersebut akan menimbulkan beban secara emosional emosional, membuat harga diri menjadi berkurang, dan ketidakmampuan untuk mencari pekerjaan lagi. Oleh karena itu untuk dapat

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh *layoff,* maka dibutukan strategi koping (Papa & Maitoza, 2013).

Strategi koping merupakan sebuah upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai melebihi kemampuan dari seorang individu (Folkman & Lazarus, 1988). Strategi koping dibagi menjadi dua, yaitu koping berfokus pada masalah (*problem focus coping*) dan koping berfokus pada emosi (*emotion focus coping*). Menurut Folkman dan Lazarus (1988) koping berfokus pada masalah dapat membantu orang dalam permasalahan yang dialami yaitu langsung mempelajari dan mencari apa yang menjadi penyebab. Apabila koping berfokus pada emosi ialah ketika individu berpura-pura tidak mengalami suatu permasalahan, serta tidak menghilangkan stresor atau menarik diri dari situasi serta tidak membantu individu untuk mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengatur stresor.

Permasalahan PHK yang dialami oleh karyawan pada saat ini dibutuhkan koping yang baik agar dapat keluar dari permasalahan. Ketika karyawan merasakan sejumlah tekanan dan beban saat mengalami PHK akibat pandemi. Dengan demikian karyawan menjadi kesulitan untuk dapat memenuhi semua kebutuhan hidup dan menimbulkan emosi negatif dalam diri individu. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi koping agar karyawan dapat bertahan dalam menghadapi permasalahan sedang dialami akibat PHK dan berupaya untuk menemukan pekerjaan yang baru.

Adapun beberapa hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ketika individu berada dalam situasi yang sulit, maka membutuhkan strategi koping untuk menghadapi permasalahan yang ada. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Van Dierendonck dan Jacobs (2012) menyatakan bahwa ketika individu kehilangan pekerjaan dapat memberikan dampak negatif yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan hasil penelitian Mantler, et.al (2005) yang menyatakan bahwa individu yang sudah tidak bekerja akan berusaha untuk mencari pekerjaan yang baru, serta berupaya melakukan strategi koping agar dapat menerima kejadian tersebut dalam hal gaji, kontak sosial dengan lingkungan sekitar, dan status sosial.

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

Oleh karena itu, dibutuhkan strategi koping untuk membuat seseorang mengurangi emosi negatif yang dialami.

Menurut Ramlall, Al-Sabaan, dan Magbool (2014) ketika individu memiliki strategi koping yang baik maka akan lebih termotivasi untuk mencari pekerjaan yang baru dan mampu menghadapi situasi setelah mengalami PHK. Strategi koping berfungsi sebagai aktivitas yang diarahkan untuk mendapatkan pekerjaan yang baru dan dapat meningkatkan *psychological well-being*. Salah satu perilaku koping yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa karyawan berusaha untuk menemukan pekerjaan yang baru (Carrington, 2016)**.** Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan terlihat bahwa ketika seseorang tidak memiliki strategi koping yang tidak baik maka hal tersebut dapat mengakibatkan menurunnya motivasi dalam mencari pekerjaan yang baru, mengalami emosi negatif dalam dirinya, dan menimbulkan stres.

Sepanjang bulan Maret hingga Juli 2020, Kementrian Ketenagakerjaan RI mencatat sebanayak 2,14 juta pekerja di Indonesia mengalami PHK yang diakibatkan oleh pandemi covid-19 (Yuniartha, 2020). Sedangkan, di kota Palembang berdasarkan data pada bulan Maret hingga April 2020 tercatat sebanyak 1.262 karyawan mengalami PHK, hal tersebut diakibatkan dampak dari terbatasnya aktivitas perekonomian sejak merebaknya kasus Covid-19 (Agustin, 2020). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kondisi perekonomian Indonesia belum stabil. Adapun dampak negatif yang dapat disebabkan oleh PHK seperti halnya stres, maka dari itu dibutuhkan *coping strategies* untuk dampak yang dirasakan serta dapat menemukan pekerjaan yang baru. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana *coping strategies* karyawan yang mengalami PHK di masa pandemi.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dianggap tepat untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai karyawan yang mengalami PHK di masa

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

pandemi. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang merupakan karyawan mengalami PHK di masa pandemi, belum mendapatkan pekerjaan, berjenis kelamin perempuan dan belum menikah. Adapun tujuan memiliki subjek perempuan, dikarenakan perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan lebih menggunakan emosional (Setiawati, 2015). Partisipan dalam penelitian ini dipilih secara *purposive sampling.* Penelitian mendapatkan partisipan dengan cara, mulanya peneliti mencari partisipan dengan melakukan penyebaran informasi melalui media sosial. Kemudian peneliti mendapatkan informasi dari dua teman yang menawarkan dirinya untuk menjadi partisipan penelitian, partisipan satu mengenalkan temannya yang mengalami nasib serupa dengan dirinya dan bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Setiap partisipan diberikan informasi detail mengenai penelitian serta *informed consent* sebelum dilakukan wawancara.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi-struktur yang berpendoman pada aspek *coping strategies*. Tujuan dari wawancara semi struktur untuk menemukan permasalahan yang lebih terbuka dan meminta subjek untuk mengutarakan ide dan juga pendapat. Selain itu, terdapat dokumen lainnya yang didapatkan pada penelitian ini, seperti dokumen tertulis dan dokumen tidak tertulis. Dokumen tertulis (*written document*) merupakan data-data dalam bentuk foto yaitu foto pertemuan partisipan dan peneliti ketika wawancara, bentuk *video conference* ketika melakukan wawancara antara partisipan dan peneliti, foto status media sosial partisipan, dan foto chat partisipan. Sedangkan dokumen tidak tertulis (*unwritten document*) merupakan hal yang peneliti dapatkan melalui hasil observasi selama peneliti berinteraksi dengan partisipan. Hal ini bisa dalam bentuk cara berpakaian, cara berbicara, tingkah laku selama wawancara, bagaimana lingkungan tempat tinggal partisipan serta kegiatan apa saja yang dilakukan oleh partisipan sehari-hari.

Transkip wawancara yang telah didapatkan sebagai data akan diolah dengan menggunakan analisis kualitatif. Guna meningkatkan keabsahan data, peneliti melakukan *member checking* melalui teknik *probing* dan *paraphrasing* terhadap

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

setiap jawaban yang diberikan oleh partisipan. Hal tersebut dilakukan agar peneliti memperoleh pemahaman yang tepat terhadap jawaban partisipan dan dapat melakukan interpretasi dengan tepat. Dalam menarasikan hasil penelitian, peneliti mencantumkan sejumlah respon verbatim dari jawaban partisipan untuk mendukung keaslian dan kejelasan dari tema yang muncul. Selain itu, peneliti juga melakukan pengelompokkan dengan merujuk teori atau variabel psikologi untuk mendapatkan tingkat kesesuaian (*congruence*) yang memadai. Penelitian ini dilakukan atas sepersetujuan dari informan. Kemudian, semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini dirahasiakan identitas dengan menginisialkan data dirinya.

HASIL

Bagian hasil penelitian ini disajikan dalam dua sub bab. Adapun yang dibahas, antara lain gambaran partisipan penelitian dan konseptualisasi data hasil penelitian.

A. Gambaran Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang. Partisipan M (28 tahun) berstatus belum menikah. Setelah menyelesaikan pendidikan SMA, M bekerja sebagai kasir di salah satu perusahaan retail kota Palembang selama 10 tahun. Akan tetapi pandemi covid-19 memberikan dampak terhadap pekerjaannya, dimana pada bulan April 2020 M mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan sejumlah tema pada partisipan M yaitu optimisme dan dukungan keluarga.

Selanjutnya, partisipan CS (23 tahun) berstatus belum menikah. Setelah menyelesaikan pendidikan S1 pada tahun 2019, CS mencari pengalaman bekerja di salah satu perusahaan yang ada di Kota Palembang dengan status magang. Kemudian pada tahun 2020 CS mendapatkan pekerjaan pada salah satu hotel di kota Palembang. Akan tetapi, pekerjaan tersebut harus berakhir akibat pandemi covid-19 dimana CS mengalami PHK pada akhir Maret 2020. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan sejumlah tema pada partisipan CS yaitu

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

dukungan keluarga, menerima dengan lapang hati, mencari pekerjaan yang baru, harapan *self efficacy*, dan optimisme.

Partisipan AP (29 tahun) berstatus belum menikah. Setelah menyelesaikan pendidikan SMA, AP bekerja sebagai kasir di salah satu perusahaan retail yang ada pada kota Palembang sealam 9 tahun. Kemudian, AP memilih untuk *resign* dari perusahaan tersebut dan akhirnya AP mendapatkan pekerjaan baru sebagai *crew store* di Kota Palembang. Akan tetapi pandemi covid-19 ini memberikan dampak terhadap pekerjaannya yang mengharuskan dirinya mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) pada bulan April 2020. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan sejumlah tema pada partisipan AP yaitu dukungan keluarga, mencari pekerjaan yang baru, dan optimisme.

B. Konseptualisasi Data Hasil Penelitian

Tabel 1. Konseptualisasi Data Hasil Penelitian

Tema	Temuan Penelitian
Stress	Partisipan mengalami stress setelah mendengarkan kabar yang tidak menyenangkan yaitu mengharuskan dirinya di PHK pada masa pandemi.
Emotional Focused Coping	1. *Denial* atau menghindari 2. *Sublimasi* atau melamun 3. Melihat sisi positif
Problem Focused Coping	1. *Planful problem solving* 2. *Seeking social support*
Harapan akan *Self Efficacy*	Partisipan memeiliki harapan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dalam menghadapi kesulitan yang ada.
Optimisme	Partisipan merasa tetap optimis walaupun sudah mengalami kegagalan
Dukungan Emosional	Partisipan mendapatkan dukungan secara emosional dari lingkungan sekitar.

Setelah dilakukan wawancara kepada subjek penelitian ditemukan beberapa tema penelitian. Pada awalnya, ketika subjek mendapatkan informasi mengenai mengharuskan dirinya akan di PHK maka hal tersebut menimbulkan stress yang dialami oleh subjek. Adapun pernyataan dari salah satu subjek, yakni "*ngerasa gak nyaman karena ga ada penghasilan terus kedua gak ada*

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

kegiatan terus juga bosen sehari-hari cuma di rumah aja paling hmmm yaa gitu lah mbak dan agak ngerasa stress kek gitu mbak" (Subjek AP/102-104)

Untuk meminimalisir pengalaman stress yang dirasakan oleh subjek, munculnya tema mengenai strategi koping. Strategi koping menurut (Folkman & Lazarus, 1988) dibagi menjadi dua yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping.* Bentuk dari *emotional focused coping* yang dilakukan oleh subjek yakni *denial* (menghindar) dan *sublimasi* (melamun). Terlihat bahwa ketiga subjek dalam penelitian ini melakukan *denial* atau menghindari permasalahan yang ada, yang dimana ketika menghadapi suatu masalah maka merasa malu apabila bertemu dengan keluarga serta merasa marah dengan keadaan yang terjadi. Adapun pernyataan dari subjek, yakni "*terus waktu itu sempet nangis beberapa hari si, kemudian mikir gimana si cara agar bisa bertahan dengan tanpa pekerjaan begini kan ya"* (Subjek M/76-86)

Selain melakukan *denial,* subjek juga melakukan *sublimasi* atau mengeskpresikan atau menyalurkan perasaan yang sedang dialami dengan sikap yang positif. Adapun pernyataan dari subjek, yakni "*kalau ditanya bagaimana untuk bangkitnya itu yaa by time dari waktu sebenarnya, yaudah berusaha untuk menerima, berusaha untuk menerima keadaan kek toh aku juga ga sendiri, toh ini bukan karena kesalahan aku juga di PHK karena salah dari keadaan ini"* (Subjek CS/104-108). Selanjutnya, selain melakukan *denial dan sublimasi* subjek juga melihat sisi positif dari suatu kejadian yang telah terjadi dengan kata lain melihat hikmah dari suatu kejadian. Adapun pernyataan dari subjek, yakni "*kami ada keringanan atau kebijaksanaan dari perusahaan kami kan diputuskan kontrak tapi diberikan uang kompensasi untuk ganti rugi masa kontrak"* (Subjek AP/91-100)

Kemudian, strategi koping lainnya yaitu *problem focused coping.* Pada tema ini membahas mengenai bagaimana subjek melakukan sebuah tindakan yang mengarahkan pada pemecahan masalah atau mencari solusi atas permasalahan yang mereka alami. Masalah utama yang dialami oleh kedua subjek yaitu M dan AP adalah masalah keuangan, kemudian hal tersebut diatasi subjek dengan cara

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

mengikuti pelatihan prakerja yang diadakan oleh pemerintah, kemudian CS yang membuka usaha dengan temannya untuk berjualan makanan khas medan, serta pada akhirnya CS mendapatkan pekerjaan yang baru setelah berusaha selama 10 kali ditolak dari beberapa perusahaan. Adapun pernyataan yang didapatkan dari hasil temuan, yaitu "*terus juga aku ikut kegiatan prakerja yang diadakan oleh pemerintah kan lumayan tu duitnya jadi bisa untuk menutupi kebutuhan sehari-hari"* (Subjek M/114-121).

Adapun metode dari strategi koping yang dilakukan oleh subjek, yaitu *planful problem focused coping* dan *seeking social support.* Metode *planful problem solving* dilakukan dimana para subjek merencanakan betul bagaimana cara yang paling tepat dalam menghadapi kejadian atau masalah yang sedang dihadapi. Dalam strategi ini, CS memanifestasikan strategi tersebut dengan cara mencari jalan keluar bagaimana agar dirinya bisa move on dari masalah yang sedang dihadapi. Adapun pernyataan dari hasil temuan, yaitu "*jadi kemarin itu aku mau jual beras organic gitu, aku ada channel dari dusun"* (Subjek CS/150-151).

Kemudian salah satu jenis dari *problem-focused coping* adalah *seeking social support*, maksudnya subjek mencari kenyamanan dari orang lain dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Segala macam bantuan, baik secara fisik maupun psikologis sangat berarti bagi diri subjek. Ketiga subjek umumnya memanifestasikan strategi ini dengan cara yang sama, yaitu bercerita dan secara tidak langsung berharap diberikan dukungan, terutama dukungan secara emosional dari orang terdekatnya. Adapun pernyataan dari hasil temuan, yaitu "*kalau yang membuat survive si yang pertama itu dukungan keluarga mbak, waktu itu orang tua bilang banyak-banyak sabar, bersyukur dan ibadah"* (Subjek AP/122-126).

Setelah itu, menurut Nevid et. al (2005) terdapat empat hal yang dapat dijadikan metode koping. Akan tetapi, dalam penelitian ini hanya ditemukan tiga metode koping, yakni harapan akan *self efficacy*, optimisme dan dukungan sosial. Metode yang pertama yaitu, harapan akan *self efficacy,* pada tema ini

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

ditemukan bahwa harapan individu terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dalam menghadapi kesulitan, adanya harapan terhadap diri untuk dapat menampilkan perilaku terlatih dan harapan terhadap kemampuan yang dimiliki diri untuk dapat membawa perubahan hidup yang ke arah yang positif (Nevid dkk., 2005). Ketiga subjek memiliki harapan terhadap kemampuan diri untuk menghasilkan perubahan hidup yang positif. Adapun pernyataan dari hasil temuan, yaitu "*harus optimis dong mbak, yakin sama diri sendiri dulu karena kan dalam diri kita harus yakin dulu"* (Subjek AP/152-153).

Metode selanjutnya yang ditemukan ialah optimisme, pada hal ini membahas mengenai bagaimana subjek tetap bersikap optimis walaupun sedang dihadapi suatu permasalahan. Subjek dalam penelitian ini ketika mengalami kegagalan, tetap mencari jalan keluar lainnya agar dapat mencapai hal yang ingin dituju. Adapun pernyataan dari hasil temuan, yaitu "u*dah sering si mbak, baik secara online maupun secara langsung tapi sampe sekarang belum ada yang lulus mbak. Jadi yaa gitu masih cari-cari pekerjaan yang sesuai dan mau menerima aku"* (Subjek M/129-131)

Selanjutnya. dukungan sosial memegang peranan penting, yang dimana dukungan yang diberikan oleh keluarga, rekan kerja yang mengalami nasib sama, dan teman dekat dibuktikan dengan sering mengajak subjek keluar agar tidak terlalu mengingat kejadian yang telah terjadi. Dukungan sosial yang telah didapatkan dapat berupa penguatan untuk dapat mencari pekerjaan yang baru setelah menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Adapun pernyataan yang dari hasil temuan, yaitu "*pertama si sharing-sharing ke temen terus cari-cari pekerjaan siapa tau ada lowongan di tempat temen kan"* (Subjek AP/115-119).

DISKUSI

Penelitian ini menemukan bagaimana respon karyawan wanita ketika menghadapi suatu permasalahan yang dialami serta bagaimana pengunaan strategi koping untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Peristiwa tersebut

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

ialah pemutusan hubungan kerja (PHK) yang merupakan dampak dari pandemi Covid-19. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Dirani et al. (2020) mengemukakan bahwa dalam menghadapi situasi pandemi covid-19 memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap karyawan di perusahaan yang menyebabkan mereka kehilangan pekerjaannya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mantler et al., (2005) menyatakan bahwa orang yang sudah tidak bekerja berusaha untuk melakukan strategi koping untuk dapat menerima kehilangan pekerjaan dan mencari pekerjaan yang baru.

Karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) di masa pandemi ini memberikan dampak negatif yang dapat dialami oleh karyawan, selanjutnya hal tersebut dapat diminimalisir dengan penggunaan strategi koping yang tepat. Strategi koping yang digunakan pertama saat mengetahui bahwa subjek mengalami PHK adalah *emotional-focused coping*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patton dan Goddard (2006) menyatakan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi koping dalam bentuk *emotional focused coping.* Penggunaan strategi koping dalam berfokus pada emosi akan efektif tergantung pada aspek lingkungan yang dapat dikontrol oleh individu.

Melalui penggalian informasi dan analisis yang lebih dalam melalui wawancara, ditemukan bahwa ketiga subjek ketika mendengarkan bahwa akan di PHK mengalami kesedihan yang cukup panjang dan subjek juga menolak hal tersebut (*denial*). Pada penelitian ini, menurut M kejadian PHK yang dialaminya seperti mimpi dan tidak pernah terbayangkan olehnya. Begitu pula AP pada awalnya menolak dikarenakan kebijakan yang dibuat oleh perusahaan tidaklah adil baginya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarafino (2008) menyatakan ketika seorang individu percaya bahwa dapat melakukan hal yang kecil agar bisa merubah kondisi negatif yang dialami maka akan menggunakan pendekatan *emotional-focused coping.*

Dalam menghadapi suatu permasalahan, individu akan berusaha untuk melakukan pengendalian diri agar tetap dapat bertindak secara positif terhadap suatu permasalahan yang sedang dihadapi atau dikenal dengan *self controlling*

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

(Maryam, 2017). Hal tesebut juga dilakukan oleh M ketika menghadapi kenyataan bahwa dirinya mengalami PHK pada awalnya merasa sedih, akan tetapi seiring berjalannya waktu M berpikir untuk dapat bertahan dikarenakan dirinya merupakan tulang punggung keluarga.

Di samping itu, ketika mendapatkan suatu permasalahan, maka individu akan berusaha untuk dapat melihat sisi positif atau *positive reappraisal*. Menurut Maryam (2017) perilaku tersebut dapat dilakukan dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk dapat mengembangkan diri saat menghadapi suatu permasalahan. Apabila berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa pada awalnya AP merasa bahwa kebijakan dari perusahaan yang membuat dirinya kehilangan pekerjaan itu tidak adil, namun AP merasa lebih beruntung ketika melihat orang lain yang tidak mendapatkan pesangon dari perusahaan.

Pada penelitian ini subjek tak hanya menggunakan *emotional focused coping,* namun juga menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi permasalahannya. Adapun jenis *problem focused coping* yang digunakan, antara lain *seeking social support, planful problem solving* dan selalu berusaha untuk mencari solusi atas permasalahan yang sedang dialami. Sarafino (2008) menyatakan bahwa individu cenderung memilih menggunakan pendekatan *problem focused coping* ketika mereka percaya bahwa adanya perubahan pada tuntutan yang ada. Hal tersebut dialami oleh subjek CS yang mendapatkan dukungan sosial berupa *emotional support* dari orang tua setelah mengalami PHK. Begitu pula AP yang mendapatkan dukungan secara penuh dari orang tua dan mendapatkan bantuan untuk menjalankan usaha yang sedang dilakukannya.

Adapun keinginan subjek untuk bisa mendapatkan pekerjaan yang baru dan pendapatan untuk memenuhi kebutuhan yang ada. Keinginan tersebut juga didukung dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam diri subjek. Nevid, et.al (2005) menyatakan bahwa harapan akan *self efficacy* mengacu pada harapan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat menghadapi suatu kesulitan dan menampilkan harapan untuk dapat membawa perubahan hidup yang lebih positif. Seperti halnya AP memiliki keyakinan bisa mendapatkan

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

pekerjaan yang baru. Begitu pula M yang sudah memiliki target untuk bisa kembali bekerja di bulan April 2021.

Dukungan sosial juga memiliki peran penting untuk dapat mengurangi permasalahan yang sedang dialami oleh individu (Nevid et al., 2005). Maryam (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial terjadi ketika adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah, dimana individu melakukan tindakan kooperatif dengan cara mencari dukungan dari orang lain. Dukungan yang didapatkan dalam bentuk dukungan emosional, bantuan secara nyata dan bantuan dalam bentuk informasi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa ketiga subjek baik M, CS, dan AP mendapatkan dukungan sosial dari orang tua. Dukungan tersebut berupa dukungan emosional dan menjadi hal paling berharga yang dirasakan oleh individu. Subjek pun mendapatkan dukungan dari teman yang berupa berbagi pengalaman dan informasi mengenai pekerjaan.

Subjek juga mencoba untuk bertahan dan berserah diri untuk dapat menghadapi permasalahan yang ada. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Folkman dan Lazarus (1988) bahwa *coping* yang efektif adalah koping yang bisa membantu individu khususnya perempuan untuk dapat mentolerir dan menerima situasi yang menekan. Dengan demikian, hal tersebut dapat berguna untuk mengurangi stres yang dirasakan serta memiliki motivasi untuk bangkit kembali dari permasalahan yang dialami (Maryam, 2017).

Strategies coping dapat mempengaruhi kemampuan individu yang sedang beradaptasi setelah mengalami PHK (Carrington, 2016). Selain itu, menurut Vries (2006) *strategies coping* dibutuhkan ketika individu mengalami ketidakpastian untuk dapat membangkitkan dirinya di masa depan. Oleh karena itu, adapun hal yang dapat dilakukan ketika individu mengalami PHK maka dapat diberikan konseling guna membantunya untuk mengatasi permasalahan emosional yang dirasakan.

Copyright © 2022

Vol. 4 No. 1, Februari 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0420

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengalaman dalam menjalani kehidupan setelah mengalami PHK dapat memberikan dampak terhadap perubahan pola hidup individu. Perubahan pola hidup yang dialami, antara lain dukungan sosial yang diterima, peningkatan harapan mengenai masa depan, belajar ikhlas dalam menerima keadaan dan permasalahan, dapat melihat sisi positif dari sebuah kegagalan. Kemudian, hal tersebut dapat terjadi secara bertahap dan melalui penggunaan *coping strategies* yang digunakan oleh karyawan ketika dihadapkan dalam suatu permasalahan. Dalam penelitian ini, terlihat bahwa ketiga subjek cenderung lebih menggunakan *coping stress* dengan *problem focused coping* dibandingkan *emotional focused coping,* karena hampir seluruh indikator dari *problem focused coping* dominan lebih terlihat untuk meredakan masalah yang sedang dialami.

Selain mendapatkan informasi yang bermanfaat dari hasil penelitian ini, namun masih terdapat beberapa saran yang dapat digunakan untuk pengembangan penelitian ini. Adapun saran yang diusulkan, antara lain diharapkan ada pengembangan triangulasi data lain agar dapat menambah validitas data. Selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat mencari karyawan yang mengalami PHK berdasarkan latar belakang perusahaan lain agar mendapatkan informasi yang lebih informatif sehingga dapat dijadikan sebagai data pembanding. Serta, dapat mencari partisipan yang berjenis kelamin berbeda yaitu laki-laki, karena dapat dilihat apakah ada perbedaan strategi koping yang dilakukan apabila berbeda jenis kelaminnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, F. M. (2020). Dampak Corona, 400 Perusahaan di Palembang PHK Karyawan. Retrieved from IDN Time Sumsel website: https://sumsel.idntimes.com/news/sumsel/feny-agustin/dampak-corona-400-perusahaan-di-palembang-phk-karyawan

Carrington, L. (2016). A Qualitative Phenomenological Study of Employee Perceptions of the Impact of Layoffs. *Walden Dissertations and Doctoral Studies*.

Carrington, L., & Carrington, L. (2016). A Qualitative Phenomenological Study of Employee Perceptions of the Impact of Layoffs This is to certify that the doctoral dissertation by. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, *78*(3-A(E)).

Copyright © 2022

Cumming, Thomas G. & Worley, C. G. (2009). Organization Development and Change. In *Public Administration as a Developing Discipline*. https://doi.org/10.4324/9781315089331-6

Dirani, K. M., Abadi, M., Alizadeh, A., Barhate, B., Garza, R. C., Gunasekara, N., … Majzun, Z. (2020). Leadership competencies and the essential role of human resource development in times of crisis: a response to Covid-19 pandemic. *Human Resource Development International*, *00*(00), 380–394. https://doi.org/10.1080/13678868.2020.1780078

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 466–475. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466

International Labour Organization. (2020). Dalam menghadapi pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja. *Labour Administration, Labour Inspection and Occupational Safety and Health Branch (LABADMIN/OSH) Route*, 1–52.

Mantler, J., Matejicek, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2005). Coping with employment uncertainty: A comparison of employed and unemployed workers. *Journal of Occupational Health Psychology*, *10*(3), 200–209. https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.3.200

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 101. https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12

Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (1st ed.). Jakarta: Erlangga.

Papa, A., & Maitoza, R. (2013). The Role of Loss in the Experience of Grief: The Case of Job Loss. *Journal of Loss and Trauma*, *18*(2), 152–169. https://doi.org/10.1080/15325024.2012.684580

Patton, W. ., & Goddard, R. (2006). Coping with stress in Australian job network: Gender differences. *Journal of Employment Counseling*, *43*(3), 135–144.

Ramlall, S. J., Al-Sabaan, S., & Magbool, S. (2014). Layoffs, Coping, and Commitment: Impact of Layoffs on Employees and Strategies Used in Coping with Layoffs. *Journal of Management and Strategy*, *5*(2), 25–30. https://doi.org/10.5430/jms.v5n2p25

Sarafino. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (6th ed.). United States: John Willey & Sons, Inc.

Setiawati. (2015). Pengaruh stres terhadap siklus pada remaja. *Jurnal Majority*, *4*(1), 94–98.

Van Dierendonck, D., & Jacobs, G. (2012). Survivors and victims, a meta-analytical review of fairness and organizational commitment after downsizing. *British Journal of Management*, *23*(1), 96–109. https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2010.00724.x

Yuniartha, L. (2020). Sepanjang Maret-Juli, Kemnaker catat 2,14 juta pekerja terdampak Covid-19.

Copyright © 2022