

Mekanisme Adaptasi Korban PHK Akibat Covid-19

Abstract

The Covid-19 virus pandemic has significantly impacted the global economy. This crisis has disrupted Indonesia's economy as well, with one of the implications being a 4% decrease in economic growth, potentially even lower depending on the duration and severity of the pandemic. This situation has forced many companies to lay off employees, leaving the victims of these layoffs to adapt and find ways to survive during the pandemic. This research utilizes resilience theory and employs observation and interview methods. The observation technique involves narrative observation, where the observer records the behavior of the subjects. The research also utilizes the Moderately Scheduled Interview method and the Topical Sequence Technique. Based on the observations conducted, neither of the subjects has demonstrated resilience. However, the interviews revealed that the subjects engaged in many new activities during the pandemic, which could enhance their resilience.

Keywords: resilience, layoff victims, Covid-19.

Abstrak

Wabah virus Corona atau Covid-19 mempengaruhi perekonomian global. Dampak dari Covid-19 ini mengganggu perekonomian di Indonesia tentunya, salah satu implikasinya pertumbuhan perekonomian di Indonesia menurun 4% (empat persen) bahkan lebih rendah, tergantung dari seberapa lama atau seberapa parah Covid-19 ini berlangsung sehingga melumpuhkan aktivitas dalam Masyarakat. Hal ini membuat banyak Perusahaan harus memberikan PHK kepada para karyawan yang membuat para korban PHK ini harus bisa beradaptasi dan mencari cara untuk bertahan hidup dimasa pandemi. Penelitian ini memakai teori resilience dengan menggunakan metode observasi dan interview. Dalam observasi ini menggunakan teknik naratif dimana pengamat mengamati setiap perilaku subjek lalu mencatatnya, peneliti menggunakan metode Moderately Scheduled Interview dan menggunakan Teknik Topical sequence. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, kedua subjek belum menunjukkan terjadinya resiliensi. Namun dalam interview bisa dilihat dari pernyataan subjek bahwa selama masa pandemi banyak melakukan hal baru yang bisa meningkatkan resiliensi dalam diri.

Kata kunci: resilience, korban PHK, Covid 19.



Tannia Christina Rumagit
Universitas Surabaya
tanniachristyna@gmail.com

DOI
<https://doi.org/10.37010/fcs.v5i2.1595>

FOCUS

Journal of Social Studies

Vol. 5 No. 2

AGUSTUS

2024



PENDAHULUAN

Covid-19 atau *Corona Virus Disease* sering terdengar akhir-akhir ini. Covid-19 ini diketahui pertama kali berasal dari Negara Cina kota Wuhan dan menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Virus ini menyebar secara cepat dan memakan banyak korban jiwa. Tidak hanya mempengaruhi kesehatan manusia, Covid-19 ini mempengaruhi aktivitas hingga mempengaruhi perekonomian dunia termasuk di Indonesia.

Perekonomian global diperkirakan menurun dari 3% (tiga persen) menjadi 1,5% (satu koma lima persen) atau lebih rendah dari itu. Dampak dari Covid-19 ini mengganggu perekonomian di Indonesia tentunya, salah satu implikasinya pertumbuhan perekonomian di Indonesia menurun 4% (empat persen) bahkan lebih rendah, tergantung dari seberapa lama atau seberapa parah Covid-19 ini berlangsung sehingga melumpuhkan aktivitas dalam masyarakat.

Perubahan kasat mata yang terjadi akibat covid-19 terlihat diberbagai aspek kehidupan; perilaku individu, respons komunitas, penyelenggaraan bisnis dan ekonomi, tata kelola Negara dan relasi global. Masyarakat dibuat resah dengan adanya pandemi Covid-19, tidak hanya mengganggu kesehatan tapi juga aktivitas sehari-hari masyarakat sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan yang di atur dalam PP No.21 tahun 2020 tentang PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan tujuan untuk mengurangi penyebaran Covid-19 dalam masyarakat. Kebijakan tersebut ternyata sangat berdampak terhadap perekonomian di Indonesia, banyak perusahaan yang mengalami kerugian selama pandemi Covid-19 ini dan akhirnya mengambil langkah untuk mengurangi kerugian. Salah satu langkah yang diambil adalah Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) pada karyawan.

Fenomena pengakhiran hubungan kerja tersebut kerap dikenal dengan istilah Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). PHK adalah suatu bentuk pengakhiran hubungan kerja karena hal tertentu yang berakibat pada berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja dan perusahaan.

Melalui data yang dilansir dari Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) per 1 Mei 2020 :

1. Jumlah pekerja sektor formal yang telah dirumahkan akibat pandemi COVID-19 sebanyak 1.032.960 orang
2. Pekerja sektor formal yang di-PHK sebanyak 375.165 orang.
3. Sedangkan pekerja sektor informal yang terdampak COVID-19 sebanyak 314.833 orang.
4. Total pekerja sektor formal dan informal yang terdampak COVID-19 sebanyak 1.722.958 orang.

Kemudian hal apa saja yang dapat membuat suatu perusahaan memutuskan pengakhiran hubungan kerja? Menurut Pasal 61 Undang – Undang No. 13 tahun 2003 mengenai tenaga kerja, suatu perjanjian kerja dapat berakhir jika:

1. Pekerja meninggal dunia
2. Jangka waktu kontak kerja telah berakhir
3. Adanya putusan pengadilan atau penetapan lembaga penyelesaian perselisihan hubungan industrial yang telah mempunyai kekuatan hukum tetap
4. Adanya keadaan atau kejadian tertentu yang dicantumkan dalam perjanjian kerja, peraturan perusahaan, atau perjanjian kerja bersama yang dapat menyebabkan berakhirnya hubungan kerja

Dalam keadaan seperti ini tentunya akan sulit bagi para korban PHK untuk bertahan hidup, apalagi banyak perusahaan yang sudah tidak membuka lowongan pekerjaan melaikan mulai mengurangi para pekerjanya. Dari hasil wawancara penulis dengan salah satu korban PHK, dia tidak memperkirakan kalau pandemi covid-19 ini bisa sampai mempengaruhi pekerjaannya dan tentunya dia merasa kecewa saat diberitahu kalau sudah tidak bisa bekerja lagi karena perusahaannya sudah tidak bisa mengaji seluruh karyawannya.

Melihat keadaan seperti saat ini membuat penulis tertarik untuk meneliti bagaimana para korban bisa beradaptasi akibat dengan keadaan saat ini dimana mereka yang dulunya terbiasa bekerja atau memiliki kesibukan namun akhirnya harus di PHK akibat pandemi covid-19 yang mempengaruhi perekonomian sehingga membuat perusahaan tempat mereka bekerja harus melakukan pengurangan pekerja karena tidak sanggup mengaji seluruh karyawannya.

Tujuan observasi adalah untuk mengetahui dan memahami mekanisme adaptasi karyawan yang terkena PHK serta untuk memahami proses bertahan hidup karyawan yang terdampak. Observasi ini bertujuan untuk



mengidentifikasi strategi dan upaya yang dilakukan oleh karyawan dalam menghadapi situasi kehilangan pekerjaan, termasuk perubahan perilaku, penyesuaian mental, dan tindakan yang diambil untuk memenuhi kebutuhan mereka selama periode krisis tersebut.

Dasar Teori

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori resilience, dimana Resiliensi berasal dari bahasa latin “*salire*” artinya untuk musim semi dan “*resilire*” artinya kembali musim semi. Hal ini berarti resiliensi dianggap sebagai kapasitas untuk memulihkan atau bangkit kembali Schaap & Smeets (2012).

Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Chen & George (2005) mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah proses, kemampuan seseorang atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun berhadapan dengan situasi yang mengancam.

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan kemampuan menjangkau.

a) Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemarah. Terdapat dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu

b) Pengendalian Impuls (*Impuls Control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah (Reivich & Shatte, 2002).

c) Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Siebert (2005) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara tindakan dan ekspektasi seseorang dengan kondisi kehidupan yang dialaminya. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich & Shatte, 2002). Peterson dan Chang (dalam Siebert, 2005) mengungkapkan bahwa optimisme sangat terkait dengan karakter individu yang menginginkan kebahagiaan, ketekunan, pencapaian prestasi serta derajat kesehatan. Individu yang optimis percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan mereka percaya bahwa merekalah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangannya yang mungkin terjadi di masa depan (Reivich & Shatte, 2002).

d) Efikasi-Diri (*Self-Efficacy*)

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa efikasi-diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi-diri adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah. Efikasi-

diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan.

e) Analisis Penyebab (*Causal Analysis*)

Analisis penyebab menurut Reivich dan Shatte (2002) merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

f) Empati (*Empathy*)

Rahmawati & Wijayani (2013) mengungkapkan bahwa salah satu perilaku yang ditampilkan oleh individu yang resilien adalah menunjukkan empati kepada orang lain. Empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Menurut Reivich dan Shatte (2002), empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

g) Kemampuan Menjangkau (*Reaching Out*)

Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan reaching out (menjangkau) hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. Gayaiberpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah self-handicaping (kecacatan diri) (Reivich & Shatte, 2002).

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa individu dapat dan memerlukan resiliensi yang memiliki fungsi sebagai berikut:

1. Menanggulangi (*Overcoming*)

Resiliensi berguna untuk menanggulangi dan meminimalisir dampak yang terjadi akibat keadaan yang menyulitkan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif, menganalisa permasalahan dan mengontrol kemampuan sehingga individu tetap produktif meskipun ketika berada di bawah tekanan masalah.

2. Keteguhan (*Steering Through*)

Steering Through yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa individu dapat mengontrol lingkungan dan dapat dengan efektif menghadapi masalah yang timbul. Individu yang resilien menggunakan kemampuan yang ada di dalam dirinya dalam mengatasi permasalahan dan tidak membentuk persepsi bahwa masalah yang terjadi adalah sebuah beban bagi mereka.

3. Melambung Kembali (*Bouncing Back*)

Individu yang resilien memiliki dorongan untuk lebih cepat bangkit kembali dari keadaan sulit dan menunjukkan bahwa memiliki kepercayaan yang dalam akan kemampuan mereka dalam kehidupan di masa yang akan datang. Individu mampu mengontrol kehidupannya serta mengetahui dan memahami bagaimana cara untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain sebagai upaya untuk mengatasi pengalaman yang telah mereka rasakan.

4. Peningkatan Aspek Positif

Fungsi lain dari resiliensi adalah sebagai upaya untuk peningkatan kemampuan diri ke arah yang lebih positif. Hasil dari peningkatan-peningkatan tersebut adalah kemampuan individu untuk menaksir risiko, mengetahui makna dan tujuan hidupnya dan mampu mengenali diri mereka dengan baik.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode observasi dan *interview*. Dalam observasi ini dilakukan dengan cara observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah dimana observer tidak ikut di dalam kehidupan orang yang akan diobservasi, dan secara terpisah berkedudukan selaku pengamat. Di dalam hal ini observer hanya bertindak sebagai penonton saja tanpa harus ikut terjun langsung ke lapangan. Dalam observasi ini menggunakan teknik naratif dimana pengamat mengamati setiap perilaku subjek lalu mencatatnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Moderately Scheduled Interview* yaitu sebuah metode yang mengandung pertanyaan inti namun tidak menutup kemungkinan adanya pertanyaan-pertanyaan tambahan atau probing untuk menggali lebih dalam jawaban yang diberikan oleh informan. Selain itu, dalam metode *interview* ini menggunakan teknik *Topical sequence* yaitu menyusun pertanyaan berdasarkan topik tertentu dalam hal ini mekanisme adaptasi korban PHK akibat covid-19, dari jawaban informan akan dilakukan penggalian lebih dalam.

Tabel 1. Rancangan Observasi

NO	Aspek/Dimensi	Definisi Operasional	Bentuk Perilaku	Teknik Pencatatan
1	Regulasi Emosi	regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain.	Bagaimana mereka menunjukkan emosi saat bersama dengan oranglain	naratif
2	Pengendalian Impuls	kemampuan untuk mengendalikan keinginan/kemauan , dorongan , kesukaan serta tekanan dari dalam diri sendiri	Bagaimana cara mereka mengendalikan diri untuk memenuhi keinginannya seperti belanja atau liburan	naratif
3	Optimis	Optimis akan masa depan dan mempercayai bahwa sesuatu yang buruk saat ini akan berubah menjadi sesuatu yang lebih baik	Bagaimana cara mereka tetap optimis terhadap diri sendiri, seperti menonton atau membaca tentang hal memotivasi diri	naratif
4	Efikasi Diri	Sebuah keyakinan untuk bisa memecahkan masalah	Bagaimana cara mereka mencari solusi terhadap keadaan mereka saat ini,	naratif

			seperti berusaha mencari kerja baru.	
5	Analisis Penyebab	Mengidentifikasi secara tepat masalah yang terjadi	Memikirkan kenapa mereka harus mengalami masalah yang terjadi saat ini	naratif
6	Empati	Memiliki rasa empati terhadap lingkungan sekitar sehingga memberikan dampak social yang positif untuk diri sendiri	Bagaimana sikap empati mereka terhadap lingkungan atau orang di sekitar, seperti membantu mengerjakan pekerjaan rumah	naratif
7	Kemampuan Menjangkau (reaching out)	Mampu menjangkau (reaching out) atau mengatasi kemalangan dan keterpurukan untuk mengambil aspek positif dan menjadi lebih baik	Bagaimana mereka mencari kebahagiaan mereka meskipun sedang dalam masalah	naratif

Tabel 2. Rancangan Interview

NO	Dimensi/Aspek	Definisi	Daftar Pertanyaan
1	Regulasi Emosi	regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain.	<p>Primary Question</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana kabarnya ? <p>Secondary Question</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan anda saat tau kena PHK ? 2. Apa yang anda lakukan saat mendengar penyampaian atasan anda mengenai PHK ?
2	Pengendalian Impuls	kemampuan untuk mengendalikan keinginan/kemauan , dorongan , kesukaan serta tekanan dari dalam diri sendiri	<p>Primary Question</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saat sudah di PHK apa yang anda lakukan setiap hari ? <p>Secondary Question</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kebutuhan harian anda masih bisa terpenuhi ? 2. Bagaimana anda mengontrol diri disaat sudah tidak mempunyai penghasilan dan dalam keadaan pandemi ? 3. Apa yang anda lakukan disaat anda mulai merasa tertekan



3 Optimis

Optimis akan masa depan dan mempercayai bahwa sesuatu yang buruk saat ini akan berubah menjadi sesuatu yang lebih baik

dengan keadaan atau orang di sekitar ?

Primary Question

1. Apakah anda masih tetap optimis walau dalam situasi seperti ini ?

Secondary Question

1. Apa yang membuat anda tetap bisa optimis ?
2. Adakah orang atau sesuatu yang menjadi *role model* anda sehingga membuat anda yakin untuk tetap optimis ?

4 Efikasi Diri

Sebuah keyakinan untuk bisa memecahkan masalah

Primary Question

1. Apa harapan anda saat dalam keadaan tidak memiliki penghasilan/pekerjaan saat pandemi seperti ini ?

Secondary Question

1. Apakah pernah terbesit keyakinan dalam diri anda untuk bisa keluar dari keadaan saat ini secepat mungkin ?
2. Lalu apa yang membuat anda yakin bahwa masalah ini bisa terlewati ?
3. Apa yang anda lakukan untuk bisa terus meyakinkan diri anda sendiri ?

5 Analisis Penyebab

Mengidentifikasi secara tepat masalah yang terjadi

Primary Question

1. Adakah pelajaran/moral yang anda petik dari kejadian saat ini ?

Secondary Question

1. Bagaimana anda bisa melihat sisi baik dalam situasi anda saat ini ?
2. Apakah dalam situasi saat ini anda mempelajari atau menemukan hal baru ?
3. Apakah hal baru itu menurut anda baik buat diri anda ?

6 Empati

Memiliki rasa empati terhadap lingkungan sekitar sehingga memberikan dampak social yang positif untuk diri sendiri

Primary Question

1. Saat anda bersosialisasi dengan

7 Kemampuan Menjangkau (reaching out)

Mampu menjangkau (reaching out) atau mengatasi kemalangan dan keterpurukan untuk mengambil aspek positif dan menjadi lebih baik

keadaan anda sudah tidak bekerja, apakah keadaannya biasa saja atau ada yang berbeda ?

Secondary Question

1. Bagaimana tanggapan lingkungan sosial anda saat anda sudah tidak bekerja ?
2. Apakah lingkungan sosial anda mempengaruhi diri anda untuk keluar dari keadaan ini ?
3. Apa yang biasanya anda lakukan dengan orang di sekitar anda ?

Primary Question

1. Apa yang ingin anda lakukan saat ini ?

Secondary Question

1. Giat-giat apa yang anda lakukan untuk menyibukan diri agar tidak terpuruk ?
2. Apakah dengan kesibukan anda saat ini membuat anda lebih baik atau sebaliknya ?
3. Apakah anda merasa jauh lebih baik saat ini ?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil observasi yang dilakukan observer melihat ada beberapa hal yang di lakukan oleh subjel yang menunjukkan adanya resiliensi namun ada juga beberapa hal yang tidak terlihat. Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan kemampuan menjangkau. Disini observer melihat adanya regulasi emosi dimana regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain, dimana saat vic sedang makan bersama orangtuanya dan tiba-tiba orangtuanya menanyakan mengenai usaha terlihat raut wajah vic yang sebelumnya santai berubah menjadi gugup dimana vic tidak berani menatap kedua orangtuanya, namun dalam keadaan seperti itu vic berusaha untuk tenang dan melanjutkan menghabiskan makanannya tanpa merasa terganggu dengan pertanyaan orangtuanya. Selanjutnya optimis, observer melihat vic optimis dengan usahanya dimana dia terlihat focus membuat laporannya serta mencari ilmu dari menonton video di youtube dan berdiskusi dengan orangtuanya. Yong pun terlihat optimis walaupun pembawaannya yang santai, dimana yong sudah menyiapkan list produk yang akan dijual dan sudah menyediakan gambar-gambar produk yang ada. Efikasi diri terlihat dalam diri yong dan vic dimana saat papanya mengatakan konsekuensi membuka usaha saat pandemi tidak membuat yong dan vic merubah pemikiran mereka untuk tidak melanjutkan membuka usahanya. Empati yang di tunjukan oleh keduanya disaat mereka selesai makan langsung membawa piring kotor ketempat cuci dan



menyucinya sendiri. Yang terakhir kemampuan menjangkau (*reaching out*) atau mengatasi kemalangan dan keterpurukan untuk mengambil aspek positif dan menjadi lebih baik, terlihat vic dan yong mencoba untuk tidak memikirkan masalah yang sedang mereka hadapi saat ini dengan menghibur diri, seperti membuka social media, menonton TV dan mengobrol dengan orangtuanya. Ada beberapa aspek resiliensi yang tidak terlihat seperti pengendalian impuls dimana kemampuan untuk mengendalikan keinginan/kemauan, dorongan, kesukaan serta tekanan dari dalam diri sendiri. Vic dan yong tidak terlihat ingin membeli atau memiliki sesuatu untuk saat ini. Ada juga analisis penyebab dimana mereka tidak terlihat memikirkan atau membahas mengenai kenapa mereka harus menjadi korban PHK atau kenapa harus adanya pandemi yang berkepanjangan seperti ini.

Interaksi dinamis antara sitoskeleton dan membran sel adalah aspek kunci dalam biologi seluler yang telah menjadi fokus penelitian intensif dalam beberapa dekade terakhir. Melalui metode studi pustaka, penjelasan yang komprehensif tentang interaksi ini telah disusun melalui analisis literatur ilmiah yang relevan. Studi ini membahas peran utama komponen sitoskeleton seperti mikrotubulus, filamen aktin, dan filamen intermediet dalam pembentukan kerangka sel, interaksi sitoskeleton dengan membran sel dalam berbagai proses seluler, regulasi sinyal intraseluler yang memengaruhi interaksi tersebut, implikasi klinis dari temuan penelitian, dan tantangan serta peluang untuk penelitian masa depan. Pentingnya kolaborasi antar disiplin ilmu, evaluasi metode penelitian yang digunakan, dan penyebaran informasi yang luas juga dibahas dalam konteks penelitian interaksi ini. Kesimpulannya, pemahaman yang mendalam tentang interaksi dinamis sitoskeleton dengan membran sel memiliki potensi besar untuk mengarah pada pengembangan terapi baru dan teknologi medis yang lebih efektif dalam bidang biomedis.

Dari hasil *interview* ternyata awalnya Vrits sudah memiliki *feeling* bahwa akan menjadi korban PHK. Saat mendengar dirinya salah satu yang harus menjadi korban PHK, Vrits mencoba tenang dengan hanya menatap kosong walaupun sebenarnya dirinya merasa sedih saat itu, disini terlihat bahwa Vrits bisa mengontrol emosi atau adanya regulasi emosi yang ditunjukkan saat berada disituasi tidak mengenakkan. Awalnya Vrits masih merasa baik-baik saja karena masih ada uang simpanan dari hasil gaji terakhir, namun saat memasuki minggu ke 4 Vrits mulai merasa khawatir dengan keadaannya dan mulai memikirkan bagaimana bisa melanjutkan hidupnya. Akhirnya Vrits mulai menahan dirinya untuk tidak membelanjakan uangnya terhadap hal-hal yang tidak perlu seperti jalan-jalan atau yang lainnya. Disini Vrits adanya pengendalian impuls dari diri Vrits sendiri dimana dia menahan keinginan atau kemauannya untuk bisa berhemat mengingat dia tidak memiliki pekerjaan saat ini. Vrits merasa saat pandemi seperti ini cukup membantunya mengontrol diri karena hampir semua tempat sudah tidak buka seperti biasa jadi memudahkan dirinya untuk berhemat. Walaupun disini corona membantunya bisa berhemat, Vrits menyatakan bahwa dia juga tertekan dengan adanya corona ini karena lowongan pekerjaan menjadi sulit. Tapi akhirnya Vrits berpikir untuk membuka usaha sendiri, berawal dari dukungan keluarganya dan melihat ayahnya juga seorang pebisnis membuat Vrits termotivasi dan tentunya optimis untuk membuka usahanya sendiri, Vrits merasa yakin bisa melewati masa ini karena menurutnya corona ini pasti akan berakhir. Tentunya dengan keyakinannya Vrits memiliki *self efficacy* yang tinggi karena tidak menyerah dengan keadaannya saat ini. Dalam *interview* juga Vrits mengatakan bahwa dia bukan orang yang bisa berdiam diri, Vrits bisa stress jika hanya berdiam diri tanpa melakukan apapun dan hanya meratapi hidupnya. Sehingga dia memilih untuk menyibukan dirinya dengan melakukan kegiatan seperti mencari ide jualan, belajar hal baru dari internet dengan mengikuti seminar pemerintah atau bahkan berdiskusi dengan teman-temannya. Keadaan dalam lingkungan Vrits tidak ada yang berubah, teman-temannya malah semakin simpati terhadap Vrits dan ikut mencoba membantu dengan memberikan saran lowong pekerjaan atau juga relasi usaha dan saran-saran lainnya. Dengan lingkungan yang mendukung, Vrits merasa beruntung karena keluarga dan teman-temannya begitu peduli dengan dirinya. Vrits tidak mau terlalu lama berdiam diri tanpa melakukan apapun, disini Vrits mencoba keluar dari keterpurukannya dengan belajar hal baru, awalnya Vrits harus mencari resep jualan sendiri, menonton youtube dan mencari ilmu disana, mengikuti seminar untuk mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi. Saat ini Vrits mengaku jauh lebih baik dari sebelumnya dan Vrits mau untuk fokus dengan usaha yang sedang dijalannya saat ini. Vrits sudah tidak tertarik lagi untuk mencari pekerjaan karena merasa apa yang dia lakukan saat ini adalah hal yang dia inginkan selama ini.

Dari hasil observasi dan *interview* yang sudah dilakukan awalnya tidak terlihat adanya resiliensi dalam diri Vrits dan Yong karena observasi yang dilakukan hanya dua hari saja. Dalam observasi Vrits dan Yong hanya terlihat melakukan aktivitas seperti biasa dengan berkumpul bersama keluarga dan berdiskusi. Namun saat dilakukan *interview* kepada Vrits bisa dilihat ada beberapa hal yang sesuai dengan teori resiliensi Reivich dan Shatte (2002) dimana adanya regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, efisiensi diri, analisis penyebab, empati dan kemampuan menjangkau.

- Regulasi emosi yang di tunjukan saat Vrits mendengar kabar bahwa dirinya di PHK, Vrits tentunya merasa sedih namun dia hanya bisa berdiam diri menatap kosong atasannya tanpa menunjukkan apa yang dia rasakan saat itu.

“Sedih lah pasti, yaa mau makan apalah nantinya, kan mata pencarian utamanya dari sana terus ketika denger kita di cut (pecat) dari kantor yaa bingung yang pasti.”

“yaa responnya hanya bisa menatap kosong mendengar kabar. Cukup mengejutkan karena sebelumnya sudah denger-denger bakal banyak phk, awalnya ngak berpengaruh terhadap kantor tapi lama-lama berpengaruh juga bagi kantor.”

- Pengendalian impuls yang di tunjukan dimana Vrits menahan diri untuk tidak jalan-jalan atau membelanjakan uangnya terhadap hal-hal yang tidak diperlukan.

“mengontrol diri yaa.. sangat tertolong sih karena pada kondisi pandemi ini orang-orang di rumah isolasi diri, tempat-tempat pada tutup jadi cara mengontrol dirinya tetap berada dalam rumah menjaga protocol kesehatan”

“Iya sangat membantu sekali karena sekarang mau keluar kemana juga pada tutup, makan juga disuruh pemerintah makan dirumah yaudah makan di rumah. At least makan dirumah menghemat lah ya ketimbang makan di luar”

“kalo keinginan belanja mungkin belanja pokok lah yaa.. kalo kayak baju atau keinginan sekunder udah ngak sih, ya sadar diri aja sih lebih penting buat hidup dari pada hal-hal seperti itu”

- Adanya rasa optimis dalam diri Vrits saat dia yakin bisa melewati masa sulit ini.

“optimis tetap harus ada lah yaa.. kalau saya pemikirannya semakin kita tidak optimis maka semakin sulit untuk kita berkembang”

“dan untuk masa pandemi ini bukan hanya saya yang merasakan, seluruh dunia juga merasakan dampaknya yang luar biasa, saya optimis aja sih bagaimana pun pandemi ini akan berakhir dan semuanya akan kembali normal dan cara mensiasatinya ya saya tetap berusaha apapun yang bisa saya lakukan ya saya lakukan selama itu halal lah ya, sebisa mungkin saya tetap berusaha”

- Efikasi diri yang ditunjukan oleh Vrits saat dirinya merasa yakin bahwa masa sulit ini hanya sebentar atau pasti akan berakhir. Dengan melakukan penghematan Vrits percaya bahwa dia masih bisa bertahan melewati pandemi ini.

“yang membuat saya yakin adalah ya namanya kesulitan pasti bakal ada jalan sih dan era pandemi ini juga pasti akan berakhir, itu sih keyakinan saya. Terus selama kita masih berusaha untuk melewati ini ya kita pasti bisa. Itu sih yang meyakini diri saya.”



“okej, yang pertama pasti untuk melewati keadaan ini kita harus berhemat lah ya, itu sih salah satu yang bisa meyakinkan diri saya dengan pengeluaran yang sedikit pengeluaran yang hanya untuk kebutuhan pokok aja. Pengaturan keuangan juga itu yang membuat saya yakin bisa melewati keadaan seperti ini.”

- Analisis penyebab dimana Vrits masih tetap memandang sisi positif dari keadaan yang menimpa dirinya saat ini, Vrits masih bisa merasa bersyukur dengan adanya pandemi dia bisa belajar atau melakukan hal baru yang dulunya tidak bisa dia lakukan.

“sisi baiknya adalah ya saya bisa memulai sesuatu yang baru karena disaat seperti ini kita harus menjadi lebih kreatif lah ya, bisa menghasilkan sesuatu. Itu sih sisi baik yang besar yang saya rasakan dimasa seperti ini.”

“Moral ? ada , banyak sih. Contohnya kayak saving money di era sekarang ini sangat pentih sih, terus yang kedua ya sabar terus harus bisa menahan diri. Itu sih moral yang saya dapatkan.”

“ya tentunya lah ya, dengan saya membuka usaha baru yang sebelumnya hanya wacana saja sekarang bisa terealisasikan dengan nyata. Itu sih hal baru yang bisa saya lakukan. Kemana-mana pake masker, juga hal baru buat saya sih.”

- Empati, saat Vrits terkena PHK dia mendapatkan banyak dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Dimana teman-temannya peduli terhadapnya dengan mencoba memberika lowongan kerja dan relasi untuk membuka usaha.

“lingkungan sosial ya ? lebih tepatnya di lingkungan sosial saya orangnya individu lah ya, Cuma ya kalau teman-teman sih jadi lebih simpati, caranya dengan mereka menawarkan peluang usaha, menawarkan pekerjaan yang masih ada, itu sih yang saya rasakan”

“iya adalah lah, sebagian besar lingkungan yang saya rasakan sangat mempengaruhi karena support juga datang dari mereka kan agar bisa melewati era seperti ini.”

“ya betul sekali, sangat memberikan dampak positif secara moral lah ya maksudnya secara psikisnya juga teman-teman dukung, support kayak ayo udah jangan terlalu banyak dipikirin, maju aja terus, gitu sih .”

- Kemampuan menjangkau dimana Vrits berusaha keluar dari keadaan sebelumnya saat dia tidak melakukan apapun selama tiga minggu dan akhirnya memilih untuk membuka usaha untuk menyambung hidup.

“Untuk satu minggu sampai tiga minggu ngak masalah lah yaa karena masih ada gaji terakhir, masuk di 3 minggu ke empat minggu mulai mikir nih next month nya mau makan apa nih , nah dari situ akhirnya mencari solusi nih aku harus kerja , mulai nyari kerja tapi gimana perusahaan pada phk orang yaa”

“akhirnya coba buat usaha sendiri, gitu sih.. akhirnya pada minggu ke empat sampai buka usaha ada kesulitan tapi ya di coba-coba aja, gitu sih.”

KESIMPULAN

Resiliensi dalam diri seseorang sangat diperlukan saat dalam keadaan yang sulit, Desmita (2007), resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghilangkan dampak negatif dari keadaan yang tidak menyenangkan. Dengan adanya resiliensi memungkinkan individu melewati keadaan sulit yang sedang dialami. Resiliensi adalah proses mengatasi efek

negatif dari risiko yang ada, berhasil mengatasi pengalaman traumatik dan menghindari dampak negatif terkait resiko (Fergus & Zimmerman, 2005).

Ketika kehidupan orang-orang yang tangguh terganggu, mereka menangani perasaan mereka dengan cara yang sehat. Mereka membiarkan diri mereka merasakan kesedihan, kemarahan, kehilangan, dan kebingungan ketika terluka dan tertekan, tetapi mereka tidak membiarkannya menjadi perasaan yang permanen. Berdasarkan definisi resiliensi yang diungkapkan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap kejadian atau masalah dalam kehidupannya dengan baik, serta mampu bertahan dan dari keadaan tertekan dan kesengsaraan atau pengalaman traumatik yang mereka alami Siebert (2005).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, kedua subjek belum menunjukkan terjadinya resiliensi. Namun dalam *interview* bisa dilihat dari pernyataan subjek bahwa selama masa pandemi banyak melakukan hal baru yang bisa meningkatkan resiliensi dalam diri. Dimana Vrits melakukan penghematan dengan menahan diri tidak membelanjakan uangnya untuk hal yang tidak penting, hal ini juga tertolong mengingat pandemi saat ini membuat aktivitas menjadi terbatas. Vrits juga mampu mencari jalan keluar dari keadaannya dengan membuka usaha dan belajar hal baru dengan menyibukan dirinya mengikuti seminar atau berkumpul dan *sharing* dengan teman-temannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afwun.N. (2015). *Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)*
- D.C.Siebert. (2005). *Personal and Occupational Factors in Burnout Among Practicing Social Worker.*
- Devi.R. (2016). *Analisis Self-Resiliensi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Prodi PG Paud FKIP Universitas Riau*
- Gajah Mada University Press. (2020). *Perubahan Sosial Ekonomi dan Politik Akibat Covid-19*
- Imas. N. J. (2020). *Analisis Kebajikan Korban PHK Bagi Para Pekerja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia*
- Jabbal.A. (2012). *Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)*
- Kacamata Driyakara. (2020). *Melawan Corona : Nasib Para Pekerja*
- Kanyaka. P & Mahendra, R.G. (2020). *Perlindungan Status Kerja dan Pengupahan Tenaga Kerja Dalam Situasi Pandemi Covid-19 Berdasarkan Perspektif Pembaharuan Hukum*
- Mochammad.R.A & IGAA. N. (2016). *Dukungan Sosial, Efikasi Diri, dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja*
- Muthia, A. S. (2019). *Hubungan Resiliensi Dengan Stres Pada Taruna Tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan*
- Reivich K, Shatté A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.* Broadway books