



# **Jurnal Social Library**

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

---

## **Hubungan Resiliensi Terhadap Stres Pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Masa Pandemi Covid-19**

### ***The Relationship of Stress Resilience in Employees Who Experienced Termination of Employment during the Covid-19 Pandemic***

Ni Made Irene Novianti Astaningtias

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Sosial, Teknologi dan Humaniora,  
Universitas Bali Internasional, Indonesia

\*Corresponding author: [irenenovianti@iikmpbali.ac.id](mailto:irenenovianti@iikmpbali.ac.id)

---

#### **Abstrak**

Pandemi COVID-19 telah mengakibatkan banyak perubahan pada sektor pariwisata di seluruh dunia serta penurunan pendapatan di sektor perekonomian. Hal ini mengakibatkan banyak pegawai swasta yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) mendadak. Perubahan dan beban yang ditanggung individu tentunya sangat berat, bahkan dapat menimbulkan stres sehingga diperlukan ketahanan diri sebagai penguat untuk bertahan hidup. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan stres pada pegawai yang mengalami PHK pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan perhitungan statistik menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p value sebesar 0,002 yang berarti signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** Resiliensi; Stres; Karyawan.

#### **Abstract**

The COVID-19 pandemic has resulted in many changes in the tourism sector around the world as well as a decrease in income in the economic sector. This resulted in many private employees experiencing sudden layoffs. Changes and burdens borne by individuals are certainly very heavy, can even cause stress so that self-resilience is needed as a reinforcement to survive. This study was conducted to determine the relationship between resilience and stress in employees who experienced layoffs during the Covid-19 pandemic. This study used quantitative methods with statistical calculations using simple regression analysis. The results of this study show a p value of 0.002 which is significant so that it can be concluded that there is a relationship between resilience and stress in employees who experienced layoffs during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** Resilience; Stress; Employee.

**How to Cite:** Astaningtias, N. M. I. (2023), Hubungan Resiliensi Terhadap Stres Pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Social Library*, 3 (3): 134-138.

---

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan suatu masalah kesehatan terbaru yang dialami seluruh dunia. Semenjak awal munculnya virus Covid-19 telah menimbulkan banyak dampak bagi segala aspek kehidupan seperti adanya *lockdown*, *social distancing*, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan termasuk pada aspek ekonomi yang ikut menurun karena pandemi. Perusahaan banyak mengalami penurunan pendapatan sehingga banyak karyawan yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). PHK yang terjadi secara mendadak, terlebih dalam kondisi serba sulit dimasa pandemi ini mengakibatkan banyak karyawan seringkali mengalami stress bahkan sampai depresi. Karyawan yang terkena PHK pastinya tidaklah mudah untuk menerima keputusan tersebut, terlebih apabila individu tersebut merupakan tulang punggung keluarganya. Karyawan merasa kebingungan dalam memenuhi kebutuhan hidup terutama di masa pandemi yang masih belum jelas kapan berakhirnya.

Beban, ketakutan dan tanggung jawab untuk memenuhi segala kebutuhan hidup dapat menekan dan mengganggu kesehatan mental bagi para karyawan. Saat kesehatan mental terganggu, dapat berdampak dengan adanya gangguan psikis ataupun melakukan tindakan-tindakan negatif. Seperti yang diberitakan oleh tempo.co seorang pekerja yang terkena phk mengakhiri hidupnya akibat stress yang dialami. Stress ini dikarenakan beban hidupnya yang terlalu berat terlebih kondisi istri yang dirawat di rumah sakit akibat kecelakaan sehingga membutuhkan pengeluaran yang lebih untuk perawatan. Salah satu berita lainnya dalam ringtimesbali.com

memaparkan seorang pria yang nekat membunuh istri dan anaknya yang masih balita akibat stress serta depresi karena mengalami PHK akibat Covid-29. Pria tersebut juga akan mengakhiri hidupnya setelah melakukan aksi pembunuhan.

Berbagai kasus diatas, memerlukan perhatian dan penanganan yang sangat serius dari berbagai pihak sehingga tidak memunculkan banyaknya tindakan kejahatan yang diakibatkan pemutusan hubungan kerja, terlebih lagi dalam masa pandemi Covid-19. Keresahan dan ketakutan akan gambaran kelanjutan hidup yang tidak pasti menambah beban bagi para karyawan sangatlah menjadi pemicu munculnya stres. Terlebih kondisi semakin meningkatnya kasus terkonfirmasi penderit Covid-19 yang mengakibatkan semakin ketatnya aturan dari pemerintah dalam membatasi mobilitas masyarakat.

Stres yang meningkat merupakan respon yang dihasilkan terhadap perubahan dalam hidup serta tuntutan yang menekan, menantang dan membebani bahkan melebihi kemampuan penyesuaian diri individu dalam mengatasinya. Respon setiap individu berbeda-beda tergantung pada kemampuan individu tersebut dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi yang memicu tekanan ataupun perubahan dalam hidupnya. Kondisi pemutusan hubungan kerja ini memicu seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk dapat bertahan hidup dalam situasi sulit. Kemampuan penyesuaian diri dalam kondisi yang sulit ini disebut sebagai Resiliensi. Kemampuan ini sangat diperlukan setiap individu untuk dapat menjalani kehidupan yang tidak pernah diketahui bagaimana prosesnya.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa

besar hubungan resiliensi terhadap stress yang dialami oleh karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Penelitian ini dilakukan sebagai langkah lanjutan dalam mengatasi stress akibat pemutusan hubungan kerja terutama dalam situasi pandemi covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengungkap hubungan korelatif antar variabel. Rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Resiliensi, sedangkan variabel terganggunanya adalah stress. Penelitian ini ingin melihat bagaimana hubungan resiliensi terhadap stress pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) serta seberapa besar sumbangsih dari resiliensi untuk dapat mempengaruhi stress tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan swasta yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Sampel penelitian kemudian dipilih dengan teknik random sampling dan dihitung dengan menggunakan rumus slovin sebanyak 200 orang sehingga dapat representatif mewakili populasi.

Skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala resiliensi dan skala stress. Kedua skala menggunakan skala *likert*. Skala resiliensi menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang diadaptasi dari penelitian Handayani dengan indikator harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, optimisme dan support keluarga dan lingkungan. Skala resiliensi terdiri dari 22 item yang sudah teruji reliabilitas

dan validitasnya. Reliabilitas skala resiliensi sebesar 0.815 dengan nilai validitas diatas 0.300

Skala stress menggunakan skala DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang diadaptasi ke bahasa indonesia. DASS 42 sudah teruji validitas secara internasional dan memiliki tingkatan *Discrimination Validity* serta memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,91.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan angket kuesioner kepada subjek peneliti oleh peneliti langsung. Alat ukur yang digunakan akan diperhatikan reliabilitas dan validitasnya. Peneliti menjamin akan kerahasiaan data dan menjamin bahwa penelitian ini tidak mengganggu, memberatkan, merugikan dan mengancam subyek penelitian yang tertera pada *informed consent* seperti yang tercantum dalam kode etik.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *regresi linier*. Apabila nilai signifikansi dari pengukuran tersebut lebih kecil dari nilai Alpha (0,05), maka hipotesis penelitian dapat diterima

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di wilayah Denpasar dan Kabupaten Badung yang merupakan kawasan wisata yang memberikan dampak besar di masa pandemi Covid-19. Sejak Covid-19 melanda dunia, pariwisata Bali semakin terpuruk. Hal ini disebabkan menurunnya jumlah wisatawan domestik dan mancanegara yang berkunjung ke Bali. Dampak dari berkurangnya kawasan wisata di Bali seperti banyak toko, penginapan, hotel, dan restoran ditutup dan mengakibatkan banyak karyawan yang harus dirumahkan. Berdasarkan data Dinas Tenaga Kerja dan Sumber Daya Mineral Provinsi Bali, ada

sekitar 2.000 pekerja yang terkena PHK. Sedangkan pekerja yang terkena PHK bertambah 300 orang. Dengan demikian, total orang yang terkena PHK sebanyak 79.103 orang dan yang terkena PHK sebanyak 3.349 orang. Berdasarkan data Kementerian Ketenagakerjaan menyebutkan 29,4 juta orang terdampak pandemi Covid-19. Jumlah tersebut mencakup mereka yang terkena pemutusan hubungan kerja (PHK), diberhentikan tanpa dibayar hingga pengurangan jam kerja dan upah.

Individu yang merupakan pegawai yang mengalami pemutusan hubungan kerja tentunya akan mengalami perubahan hidup pula, seperti berkurangnya pendapatan, kehilangan pegangan hidup, dan lambat laun menjadikan beban dan tekanan hidup. Tekanan hidup yang terus-menerus tanpa solusi akan berubah menjadi stres. Stres yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan ketahanan dalam diri individu untuk mampu bangkit dari keterpurukan dan menemukan inovasi serta kreativitas sebagai upaya untuk bertahan hidup. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan resiliensi dengan stres pada pegawai yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) terlihat dari hasil perhitungan SPSS yaitu  $p=0.000$ .

Tabel 1. Tes Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Asymp. Sig
Resiliensi dan Stress	0.826	0.502

Tabel di atas menjelaskan nilai signifikan variabel resiliensi dan stres sebesar  $0,0502 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan variabel tersebut normal.

Tabel 2. Tes Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity
Resiliensi dan Stress	0.113

Berdasarkan tabel 2 hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi uji linieritas antara variabel resiliensi dan tegangan adalah 0,113 (lebih besar dari nilai), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi dan tegangan bersifat linier.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	R square	Sig.	Beta	Ket
Resiliensi terhadap stress	0.319	0.102	-0.319	Terdapat hubungan yang signifikan antara IV dengan DV

Berdasarkan tabel 3, uji hipotesis menunjukkan bahwa R square sebesar 0,102, artinya resiliensi berperan sebesar 10,2% dalam menjelaskan stres. nilai  $R = 0,319$ ; dan  $p .000 < .05$  dimana hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Hasil beta sebesar -0,319, artinya kedua variabel memiliki hubungan negatif dimana ketika resiliensi rendah maka stres subjek tinggi. Sebaliknya, ketika subjek memiliki resiliensi tinggi, stresnya rendah.

## SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada karyawan yang terkena PHK pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pegawai yang mengalami PHK menemukan ketahanannya sebagai upaya bertahan dalam situasi pandemi Covid-19.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, R. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Akselerasi. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Kholifah, A. (2013), Gambaran Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong Girang 2. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. Available from: [repository.upi.edu/6060/6/D3\\_PER\\_100887\\_o\\_Chapter3.pdf](https://repository.upi.edu/6060/6/D3_PER_100887_o_Chapter3.pdf)
- Margaret Ness. (2013), Happiness, daily stress, and resilience in adolescents. Norwegian: Norwegian University of Science and Technology, Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Social Work and Health Science.
- Merdeka.com. (2021), Setahun Pandemi Covid-19 di Bali, Jumlah Pekerja Dirumahkan & di-PHK Terus Bertambah. 2021 Nov, 18. Available from: <https://www.merdeka.com/peristiwa/setahun-pandemi-covid-19-di-bali-jumlah-pekerja-dirumahkan-amp-di-phk-terus-bertambah.html>
- Moh muslim. (2020), Manajemen stress pada msa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*; 23(2). Available from: <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- Ridwan A. (2016), Locus of control dan resiliensi pada pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Malang: Universitas Muhamadiyah Malang.
- Ringtimesbali.com. (2020), Stres di PHK karena COVID-19, Suami Nekat Bunuh Istri dan Bayinya. Online. 2020 Okt 28; Available from: <https://ringtimesbali.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-28638615/stres-di-phk-karena-covid-19-suami-nekat-bunuh-istri-dan-bayinya>
- Tempo.co. (2020), Diduga stres buruh pabrik di Tangerang Akhiri Hidup. Online. 2020 Okt 28; Available from: <https://metro.tempo.co/read/1337572/diduga-stres-buruh-pabrik-di-tangerang-akhiri-hidup>
- Tesa W., Elda N., Firdaus. (2016), Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*; 3 (1). Available from: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDO/K/article/view/9220>
- Tribunnews.com. (2021), Kemnaker: 29,4 Juta Pekerja Terdampak Pandemi Covid-19, di-PHK Hingga Dirumahkan, 2021 Nov 18. Available from: <https://www.tribunnews.com/bisnis/2021/03/27/kemnaker-294-juta-pekerja-terdampak-pandemi-covid-19-di-phk-hingga-dirumahkan>
- Wulandari, FE. Hadiati, T. Sarjana, W. (2017), Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal*; 6 (2). Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18572>
- Yunita S, Ruata. (2020), Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi Covid-19. 2020. Available from: [scholar.google.co.id/scholar\\_url?url=http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/download/302/244&hl=en&sa=X&ei=MmWYX8uaJ07QyQSYnZX4CQ&scisig=AAGBfm39LiaEWa5VNRq\\_7akRHg2V5ylW\\_w&nossl=1&oi=scholar](https://scholar.google.co.id/scholar_url?url=http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/download/302/244&hl=en&sa=X&ei=MmWYX8uaJ07QyQSYnZX4CQ&scisig=AAGBfm39LiaEWa5VNRq_7akRHg2V5ylW_w&nossl=1&oi=scholar)