

Resiliensi Buruh yang Ter-PHK Akibat Pandemi Covid-19

Resilience of Workers Who Have Been Laid Off Due to The Covid-19 Pandemic

Suci Fitriani^{1*}, Eny Purwandari²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹sucifitriani804@gmail.com; ²eny.purwandari@ums.ac.id

*Penulis koresponden

Abstrak

Resiliensi berperan penting dalam kehidupan sebagai solusi bagi individu yang sedang mengalami kesulitan, tekanan, ataupun trauma dalam hidup. Resiliensi merupakan proses menyesuaikan diri secara baik dalam menghadapi suatu kondisi yang sulit seperti Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) terhadap tenaga kerja akibat Pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang resiliensi buruh yang ter-PHK akibat bencana pandemi covid-19. Informan penelitian ini terdiri dari 5 orang dengan kriteria tenaga kerja yang terkena PHK akibat covid-19 dan sudah berkeluarga. Metode yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, serta analisis data secara deskriptif. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa, tenaga kerja yang terkena PHK mampu bangkit dari keadaan yang sulit dan perasaan sedih mereka. Mereka mampu menghadapi masalah dengan tenang, sabar, serta tetap produktif dengan melakukan suatu usaha untuk menghasilkan uang. Faktor resiko, faktor protektif, dan karakteristik individu yang kuat berpengaruh dalam pembentukan resiliensi masing-masing subjek. Kelima subjek juga dapat mengambil hikmah dari musibah yang menimpa, serta memiliki harapan hidup yang lebih baik untuk kedepannya.

Kata Kunci: Covid-19, PHK, Resiliensi

Abstract

Resilience plays an important role in life as a solution for individuals who are experiencing difficulties, pressures, or trauma in life. Resilience is a process of adjusting well in the face of difficult conditions such as termination of employment (layoffs) to the workforce due to the Covid-19 Pandemic. The purpose of this study is to describe the resilience of workers who were laid off due to the covid-19 pandemic disaster. This research informant consists of 5 people with labor criteria who are affected by layoffs due to covid-19 and already have a family. The method used is qualitative with phenomenological approach. Data collection techniques through interviews, as well as descriptive data analysis. From the results of the study showed that, workers affected by layoffs are able to rise from their difficult circumstances and feelings of sadness. They are able to face problems calmly, patiently, and remain productive by making an effort to make money. Risk factors, protective factors, and strong individual characteristics influence the resilience formation of each subject. The five subjects can also take advantage of the disasters that have befallen, as well as have a better life expectancy for the future

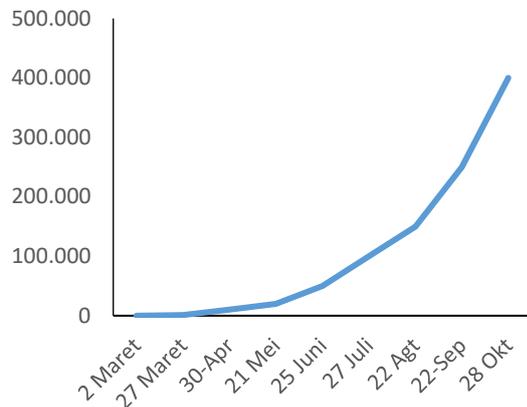
Keywords: Covid-19, Work Termination, Resilience

1. Pendahuluan

Bencana dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tanpa bisa diprediksi oleh manusia. Kategori bencana tidak hanya

peristiwa alam saja, namun terdapat pula bencana non alam. Seperti yang sedang dihadapi dunia dalam beberapa bulan terakhir ini yaitu virus corona atau covid-19.

Covid-19 merupakan wabah baru dalam dunia kesehatan, dan sudah menjalar secara global, sehingga WHO menetapkan sebagai sebuah pandemic. Virus yang diduga muncul pertama kali di Wuhan China ini, menjalar dengan cepat ke seluruh dunia dalam hitungan bulan saja, termasuk Indonesia. Pandemi ini dinyatakan sebagai bencana nasional saat ini. Berikut grafik kasus corona yang terjadi di Indonesia (Gambar 1).



Gambar 1. Peningkatan kasus Covid-19 (Wijaya, 2020)

Studi terbaru dari Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) yang bekerja sama dengan Ikatan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menganalisis kecemasan orang Indonesia. Hasil dari metode survei online, sebanyak 50 persen masyarakat Indonesia mengalami kecemasan dengan kategori cemas dan sangat cemas pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari aspek ekonomi, pekerjaan, agama, pendidikan dan interaksi sosial (Dewi, 2020). Begitu banyak dampak yang ditimbulkan oleh virus ini membuat pemerintah menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Masyarakat hanya keluar rumah ketika keadaan darurat saja. Bahkan pemerintah memberlakukan larangan mudik tahun ini guna mencegah penyebaran virus corona, sehingga banyak masyarakat perantau yang harus rela untuk merayakan lebaran tahun 2020 tanpa keluarga (Egeham, 2020). Pandemi yang tidak bisa diprediksikan dengan pasti kapan berakhirnya ini membuat kepanikan masyarakat Indonesia terus meningkat seiring bertambahnya korban jiwa. Kepanikan masyarakat ini tentu berdampak pada kondisi psikologisnya yang memicu

stress dan cemas. Selain itu, dampak pandemi juga berimbas kepada sejumlah perusahaan yang harus melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) terhadap sebagian karyawannya. Penelitian di China menyebutkan bahwa sebanyak 302 karyawan di industri perhotelan mengalami peningkatan stress akibat pandemi Covid-19 (Tu, Li, & Wang, 2021). Di Indonesia, beberapa perusahaan di kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, terdapat 24 perusahaan yang merumahkan dan memutuskan hubungan kerja sebagian karyawannya. Tercatat hingga 8 juni 2020, karyawan yang terkena PHK ada 1.133 orang, sedangkan yang dirumahkan berjumlah 4.037 orang. Sehingga total karyawan yang dirumahkan dan di PHK berjumlah 5.170 orang. Karyawan tersebut berasal dari perusahaan di berbagai bidang, antara lain perusahaan garmen, furniture, klinik kesehatan, perhotelan dan lain-lain (Wardani, 2020). Faktor ekonomi akan menambah rasa cemas masyarakat yang khawatir dengan nasib hidupnya ke depan.

Wakil Ketua Umum Kamar Dagang dan Industri Indonesia (Kadin) bidang UMKM, Suryani Motik menyebutkan jumlah korban PHK akibat pandemi corona mencapai 15 juta jiwa (Makki, 2020). Dari data tersebut, tidak sedikit korban PHK yang berasal dari profesi buruh. Setelah di PHK, sebagian dari mereka harus hidup dalam tekanan karena sumber penghasilan hilang, sementara kebutuhan hidup sehari-hari harus tetap terpenuhi. Akibat beban hidup yang dipikul, beberapa buruh ada yang nekat untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Dikutip dari sebuah berita, seorang buruh pabrik di Tangerang nekat bunuh diri lantaran diduga stress akibat masalah ekonomi. Buruh tersebut merupakan korban PHK akibat pandemi corona. Tempat ia bekerja melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) lantaran terbatasnya bahan baku dan terhentinya rantai perdagangan sehingga tak mampu lagi membayar upah karyawan (Joniansyah, 2020). Hal serupa dialami oleh seorang pemuda, Anang Junaedi berusia 23 tahun asal jombang. Semenjak di PHK, selama kurang lebih satu bulan, Anang menjadi pribadi yang tertutup dengan mengurung diri di rumah. Pria tersebut diduga mengalami depresi akibat terkena imbas PHK dan berujung pada kematian. Ia ditemukan

gantung diri didapur rumahnya (Gunadha, 2020). Dari informasi tersebut dapat diketahui bahwa kesulitan ekonomi yang dialami para korban PHK sangat berdampak pada kondisi psikologisnya. Apalagi bagi masyarakat awam yang kurang mengetahui bagaimana cara mengatasi cemas, stress, yang apabila berkepanjangan dan tidak ditangani dengan tepat dapat berlanjut menjadi depresi, akibatnya mereka tidak mampu bertahan untuk melewati kondisi yang sulit ini. Kecemasan yang terus-menerus terjadi akibat dari virus Covid-19 berhubungan dengan rendahnya resiliensi individu (Capuano dkk., 2020). Dalam kondisi seperti ini, dibutuhkan suatu kemampuan yang kuat untuk tetap bertahan dalam situasi yang dapat merugikan dan sulit. Resiliensi merupakan proses menyesuaikan diri secara baik dalam menghadapi suatu kondisi yang sulit, seperti ancaman atau tragedi yang dapat menimbulkan trauma, atau bahkan stressor yang muncul dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah keluarga, kesehatan, atau stress kerja. Sehingga resiliensi memiliki makna untuk bangkit dan bertahan dari pengalaman yang sulit (Dryden, 2007). Pentingnya meningkatkan resiliensi, supaya manusia dapat mengembangkan ketrampilan hidup seperti komunikasi, kemampuan yang nyata dalam membuat rencana hidup serta dapat mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Rojas, 2015).

Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah setelah mengalami kesulitan (Gortberg, 1999). Sehingga resiliensi tidak terkait dengan nilai moral, akan tetapi sebuah respon terhadap serangkaian peristiwa negatif (Bechtel, 2011). Sedangkan menurut García-León et al (2019) resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan yang dialami oleh individu. Individu yang resilien akan berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam hidup, sehingga dapat terbebas dari masalah dan mampu beradaptasi terhadap permasalahan tersebut. Pendapat lain menyatakan, resiliensi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk segera membebaskan diri dari kondisi yang kurang menyenangkan (Seligowski et al., 2020).

Dari perspektif perkembangan, psikologis individu dipengaruhi oleh waktu kejadian yang dialami orang-orang dan juga jenis kejadian. Pengaruh dengan tingkatan usia adalah pengaruh yang terjadi pada sekitar usia yang sama untuk sebagian besar individu. Pengaruh yang dinilai berdasarkan sejarah adalah peristiwa yang terjadi pada semua orang selama jangka waktu tertentu. Dalam contoh kasus yang akan diangkat dalam penelitian ini yaitu korban bencana non alam, yang dimana para korban akan berpengaruh pada kondisi psikologis mereka pasca di PHK dalam situasi pandemi covid-19. Bagaimana cara menyikapi kondisi sulit tersebut juga tergantung pada tingkat usia mereka masing (McGinnis, 2018).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) fungsi dari resiliensi untuk kehidupan adalah (1) Mengatasi (Overcoming) yaitu, individu mampu mengubah sudut pandang dari peristiwa yang dialami menjadi lebih positif dan tetap produktif serta memiliki motivasi sehingga mampu bahagia. (2) Pengendalian Diri (Steering Through), pengendalian diri terkait dengan bagaimana individu mampu mengendalikan diri ketika peristiwa yang sulit terjadi, sehingga dapat mengatasi tekanan stress yang muncul dalam dirinya dan mempunyai keyakinan bahwa semua permasalahan dapat terlewati. (3) Menyembuhkan Diri (Bouncing Back), resiliensi berfungsi sebagai jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi oleh individu. Dengan melakukan suatu tindakan yang positif untuk keluar dari tekanan dan situasi yang sulit. (4) Pencapaian (Reaching Out), individu dapat mencapai tujuan hidup dengan baik dengan meningkatkan hal-hal positif dalam dirinya. Seseorang yang mampu resilien dapat melakukan dengan baik hal-hal seperti : mengerti bagaimana dirinya dengan baik, dapat menelaah resiko dari persoalan, serta dapat mengetahui, apa makna dan tujuan dalam hidupnya

Menurut Bogar dan Kiliacky (2006), menyatakan empat tahapan resiliensi, yaitu : 1) Strategi koping , setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikan masalah. Ketika individu berhadapan dengan peristiwa yang menekan, strategi pemecahan masalah akan muncul dengan sendirinya. 2) Memfokuskan kembali dan bangkit dari peristiwa sulit yang telah dialami sehingga bisa kembali ke kondisi awal sebelum

mengalami musibah. 3) Penyembuhan Aktif, hal ini bisa dengan berpikir positif seperti memberi sugesti yang positif kepada diri sendiri dan bertindak sesuai kebaikan yang ingin dicapai. 4) Mencapai Penutupan, ini merupakan tahapan terakhir sebagai penutup bagi individu yang ingin bangkit dari keterpurukan akibat peristiwa yang dialami sehingga berhasil menjadi individu yang resilien. Bentuk tahapan ini dapat berupa pemaknaan kembali terhadap peristiwa sulit yang telah dialami dalam konteks yang lebih positif

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan terdapat tujuh aspek resiliensi, antara lain, aspek pertama yaitu regulasi emosi, individu dapat mengendalikan diri dari emosi-emosi yang dirasakan. Aspek kedua adalah pengendalian impuls, merupakan kemampuan untuk dapat menahan dorongan, kesukaan maupun tekanan yang ada pada diri seorang individu. Aspek ketiga yaitu optimisme, sebuah cita-cita dan harapan untuk masa depan yang dimiliki individu, serta memiliki keyakinan untuk mewujudkan hal tersebut. Lalu aspek yang keempat adalah empati, suatu kemampuan untuk dapat merasakan emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain, serta dapat memahami bagaimana perasaan dan pikirannya. Aspek kelima yaitu analisis penyebab masalah, dimana seseorang bisa mengidentifikasi secara cermat sebab dari masalah yang dialaminya. Aspek keenam ialah efikasi diri, efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu persoalan dengan cara yang efektif. Dan aspek terakhir adalah reaching out, seorang individu dapat meningkatkan hal-hal positif yang dimilikinya. Begitu pentingnya untuk setiap individu memiliki kemampuan resilien. Baik remaja, dewasa maupun tua. Sehingga mereka bisa merespon keadaan yang sedang sulit dengan lebih bijak. Seperti keadaan pasca bencana alam, para korban yang dapat resilien akan mampu menyikapi situasi tersebut dengan bijak. Mereka bisa mengambil hikmah

dibalik musibah yang diterima sebagai pembelajaran untuk melanjutkan hidup kedepan

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor protektif dan faktor resiko dan saling berinteraksi. Faktor resiko adalah faktor

yang bersifat memperlemah dan membuat individu rentan terkena stress. faktor protektif adalah faktor yang memperkuat dan membawa pengaruh positif untuk diri individu (Hendriani, 2018)

Menurut Wolin dan Wolin (1999), menyatakan tujuh karakteristik individu yang dapat resilien, antara lain: Pertama Insight, yaitu kemampuan untuk bertanya kepada diri sendiri dan dapat menjawabnya hal yang dipertanyakan, sehingga dapat membantu individu untuk memahami dirinya juga orang lain, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kedua, Kemandirian, yaitu kemampuan untuk melakukan berbagai hal secara mandiri tanpa bergantung kepada orang lain. Ketiga, Hubungan, individu yang resilien mampu mengembangkan hubungan yang baik dan berkualitas dengan orang lain. Keempat, Inisiatif, yaitu individu yang memiliki keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupannya termasuk masalah-masalah yang dialami. Individu yang resilien mampu bersikap proaktif dan selalu berusaha untuk memperbaiki diri. Kelima, Kreativitas yang melibatkan pikiran untuk menghasilkan banyak ide-ide atau gagasan untuk menghadapi tantangan atau musibah yang dihadapi. Kreativitas juga menghasilkan daya imajinasi untuk mengekspresikan diri dan mampu menghibur dirinya sendiri dalam menghadapi situasi yang sulit. Keenam, Humor, ialah kemampuan untuk menemukan kebahagiaan dalam berbagai kondisi. Individu yang resilien menggunakan humornya untuk meringankan beban hidupnya. Ketujuh, Moralitas, berorientasi pada nilai-nilai kehidupan untuk hidup secara lebih baik dan tetap produktif. Individu yang resilien dapat mengambil sisi positif dari musibah yang terjadi dan membuat keputusan untuk hidupnya

Dalam perspektif lain, yaitu psikologi positif. resiliensi dimaknai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang buruk, bahkan dari pengalaman tersebut, individu dapat memiliki daya lenting lebih tinggi dan bisa menjadi lebih baik setelah peristiwa yang dialaminya. Resiliensi akan berpengaruh terhadap kebahagiaan individu, maka dari itu resiliensi dianggap sebagai hasil dari emosi positif yang memunculkan kondisi bahagia

yang didalamnya terdapat kebermaknaan hidup manusia yang selalu bersyukur (Tuwah, 2016)

Bencana ialah serangkaian peristiwa yang dapat mengancam dan menimbulkan gangguan pada kehidupan manusia. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, serta dampak psikologis (UU No. 24, 2007)

Tingkat penyebaran virus covid-19 yang tinggi telah menimbulkan banyak korban. Penyintas bencana atau korban bencana itu sendiri adalah orang atau sekelompok orang yang menderita atau meninggal dunia akibat bencana (UU No. 24, 2007). Dalam kasus ini, virus covid-19 menelan korban secara global hingga ratusan ribu manusia berjatuhan, bahkan tak sedikit yang sampai kehilangan nyawa. Tak hanya berdampak pada kesehatan, covid-19 juga sangat berdampak pada sektor perekonomian, salah satunya PHK yang terjadi dalam skala besar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartini (2017), menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan, masyarakat daerah rawan banjir di Bojonegoro memiliki resiliensi yang cukup tinggi. Mereka mampu beradaptasi dengan banjir yang sering melanda daerah tersebut. Bahkan masyarakat dapat menjadikan daerahnya sebagai daerah agrowisata dengan mengembangkan pertanian buah belimbing. Hal ini membuktikan bahwa individu yang mengalami resilien memiliki pengetahuan atau wawasan yang lebih luas sehingga bisa lebih produktif (Seaton & Beaumont, 2015).

Pandemi covid-19 yang tidak bisa diprediksi kapan berakhir dapat membawa kecemasan berkepanjangan bagi masyarakat, apalagi buruh yang ter-PHK sulit mencari pekerjaan baru ditengah gelombang PHK yang sedang terjadi. Penelitian lain menunjukkan bahwa pada fase awal pandemi covid-19 sudah terlihat kekhawatiran tentang konsekuensi pandemi serta tingginya jumlah rata-rata jam berpikir tentang pandemi per hari. Mengenai peran faktor pelindung dan risiko, hasil penelitian menunjukkan bahwa mungkin ada hubungan yang lebih kuat dengan faktor penentu psikologis dan sosial dan tekanan psikologis sebagai akibat dari pandemi dibandingkan dengan pengalaman pribadi dengan infeksi

covid. Peran strategi yang direkomendasikan untuk mengurangi tekanan psikologis dalam pandemi seperti dukungan sosial, penerimaan emosi negatif, gaya hidup sehat, serta menghindari penekanan dan penyalahgunaan zat (Petzold, et al., 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut muncullah pertanyaan penelitian antara lain:

1. Bagaimana perasaan mereka dalam menanggapi peristiwa yang dialami?
2. Dampak apa saja yang mereka rasakan akibat pandemi ini ?
3. Bagaimana mereka menyikapi dampak tersebut?
4. Tindakan apa saja yang mereka lakukan dan dampaknya apa untuk kehidupan mereka saat berada disituasi seperti ini?
5. Faktor risiko dan faktor pendukung apa saja yang mempengaruhi tindakan yang mereka lakukan?
6. Hikmah apa saja yang diperoleh dari musibah yang terjadi?
7. Bagaimana harapan hidup mereka kedepan, setelah musibah yang dialami?

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif karena dilakukan eksplorasi mendalam pada informan yang sesuai kriteria. Menurut Gumilang (2016) penelitian kualitatif ialah metode yang berganda difokus penelitian tertentu, serta melibatkan pendekatan interpretatif yang harus digunakan pada setiap topik permasalahan yang diteliti.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi adalah studi untuk memberikan gambaran tentang suatu arti dari pengalaman individu mengenai suatu konsep tertentu (Herdiansyah, 2015). Tugas utama yang dilakukan peneliti fenomenologi ialah merekonstruksi kehidupan subjek yang diteliti sesuai pengalaman yang mereka alami tanpa ada asumsi dari peneliti kemudian dipaparkan secara deskriptif (Santoso, Fatchan, & Ruja, 2017). Peneliti memilih pendekatan ini karena peneliti ingin mencari makna dari sebuah pengalaman yang kurang menyenangkan dan tidak bisa diwujudkan dalam angka. Terdapat kajian dengan tema serupa yang dilakukan oleh Amalia dan Ridho (2021) dengan judul "Resiliensi Pada Guru Honorer di Masa Pandemi". Penelitian tersebut menggunakan pendekatan

fenomenologis karena peneliti ingin mengetahui suatu peristiwa mempunyai arti atau makna tertentu yang tidak dapat diungkap dengan angka atau dengan metode kuantitatif.

Informan Penelitian

Responden dalam penelitian ini ditentukan secara purposive. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah individu/keluarga yang terdampak virus

Covid-19 secara ekonomi, yaitu para pekerja yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dan sudah berkeluarga. Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 (lihat [Tabel 1](#)). Jumlah ini cukup representative, seseuai dengan kriteria, metode pengumpulan datanya melalui wawancara, yang dalam proses memperoleh datanya memerlukan waktu yang cukup lama. Proses penelitian ini disusun selama kurang lebih 6 bulan.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

Nama	Usia	JK	Status	JA	Pekerjaan Pra- PHK	Pekerjaan Post PHK
SS	34	P	Menikah	1	Buruh pabrik	Petani
SL	36	P	Menikah	1	Buruh pabrik	Petani
HDS	22	L	Menikah	-	Buruh pabrik	Pedagang es
DH	32	P	Menikah	2	Buruh pabrik	ART
DDL	23	P	Menikah	1	Buruh pabrik	Pedagang keripik

Keterangan. JK=jenis kelamin' L: laki-laki; P: perempuan; JA=jumlah anak

Metode pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode wawancara. Instrumen yang digunakan adalah panduan wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan pada informan penelitian. Model wawancara yaitu semi struktur. Proses wawancara dilakukan di tempat informan tinggal dan sebagian dilakukan wawancara dengan telepon. Selama proses percakapan direkam menggunakan alat perekam.

Validitas Data

Validitas yaitu dasar ukuran untuk mengukur apa yang diukur, guna menunjukkan valid tidaknya suatu data. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan member cheking untuk mengetahui keakuratan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan memberi hasil data kepada partisipan agar dapat mengecek data tersebut, apakah sudah sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data ([Sugiyono, 2013](#)).

Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa deskriptif. Terdapat tiga komponen analisis, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. [Miles dan Huberman \(1994\)](#) menjelaskan tiga jalur dalam analisis data secara kualitatif :

1. Reduksi data, adalah proses pemilihan untuk menyederhanakan, serta memisahkan dan memindahkan data kasar dilapangan. Peneliti menulis kembali data yang direkam dalam bentuk tulisan yang disebut verbatim. Pada verbatim ini dilakukan proses reduksi data
2. Penyajian data ialah penyusunan informasi yang terkumpul, sehingga adanya kemungkinan untuk menarik kesimpulan, serta mengambil langkah. Peneliti menganalisis data informan dari hasil reduksi data dengan memberikan kategorisasi atau tema. Tema-tema inilah yang disajikan dalam temuan atau hasil.
3. Penarikan kesimpulan yaitu dimana peneliti menarik kesimpulan ketika data-data sudah terkumpul.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan terhadap 5 orang partisipan yang merupakan tenaga kerja ter-PHK dan sudah berkeluarga. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa respon informan dalam menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja memiliki kesamaan, yaitu mampu mengatasi situasi sulit yang dialami.

Hasil wawancara terhadap 5 subjek ([Tabel 2](#)), peneliti menemukan karakteristik individu yang resilien menurut temuan [Wolin dan Wolin \(1999\)](#).

Tabel 2. Hasil Wawancara

Subjek	Karakteristik				
	Adaptasi	Kemandirian	Hubungan	Inisiatif	Moralitas
SS	<p>"Ya cuma di rumah aja mbak ngurus anak sama ke ladang..." (W.SS/10-15)</p>	<p>"...Ya hidup se...ses...sesederhana mungkin. Ya Alhamdulillah dari ladang itu jadi bisa metik sayur, lumayanlah mbak membantu kebutuhan dapur" (W.SS/125-130)</p>	<p>"...kasihan juga, ya kadang kalau saya mampu bantu ya tak bantu dikit gitu ...ya bagi beras kalau punya tetangga lagi habis, trus nanti gantian..." (W.SS/145-150)</p>	<p>"Ya nyambi ke ladang bantu mertua...yang penting itu sayuran, kan bisa membantu kita supaya gausah beli" (W.SS/90-95)</p>	<p>"Ya semoga pandemi ini segera berakhir agar kita bisa berkegiatan seperti biasa lagi, bisa kerja lagi ...pengen gitu biar keuangan membaiklah, utang juga segera lunas" (W.SS/175-180)</p>
SL	<p>"....sekarang udah nggak kerja ya cuma dirumah aja mbak. Ya aktivitasnya cuman nyapu, nyuci baju, masak, sambil momong anak..." (W.SL/220-225) serta "Ya pas waktu aku kena PHK itu ya agak inilah mbak diirit juga keuangan sampe suami dapat penghasilan" (W.SL/240-245).</p>	<p>"....pengene i kerja. Yo gimanapun kan enak tuh kalau kerja, hasil keringet sendiri mau beli apa mau apa kan enak kan, nggak ngandelin suami" (W.SL/290-295)</p>	<p>"...aku juga nggak maulah ngrepotin tetangga orang nggak enak, orang tetangga juga sering tak kasih pinjem kan mbak siang dua puluh yang sepuluh, yang ini kan nggak enak...." (W.SL/570-575)</p>	<p>"Suamiku kaki e sakit, anakku juga lagi nggak enak badan, batuk pilek panas itu, gek uang tinggal seratus ribuSampe bingung aku mbak, aku mau minta ibu mertuaku nggak berani...nggak mau ngrepotin juga aku mbak ya pas waktu itu aku sampe jual-jual simpenan mbak kan waktu itu cuman...cuman simpenan cincin mbak, cincin nikah" (W.SL/545-565)</p>	<p>"...mudah-mudahan dapet pekerjaan yang lebih baik, biar bisa bantu ekonomi keluargaku, biar bisa besarin anakku, biar bisa nyekolahkan sampe ke perguruan tinggi. Namanya orangtua kan pengen cita-ita yang tinggi kan wajar ya mbak ya" (W.SL/650-655)</p>
HDS	<p>"Ya...setelahnya set...bentar itu habis lebaran itu di rumah dulu mbak, lha habis di rumah kok bosen, ya gimana, yaudah buat usaha sendiri sama istri"</p>	<p>"...cari penghasilan biar punya pemasukan biaya untuk biaya hidup ...ya buat usaha kecil-kecilan, seperti apa, menjual es e apa makanan kecil" (W.HDS/95-100).</p>	<p>"Ya patungan mbak, kalau nggak patungan mungkin kurang itu" (W.HDS/185-190).</p>	<p>"lha habis di rumah kok bosen, ya gimana, yaudah buat usaha sendiri sama istri" (W.HDS/195-200)</p>	<p>"Ya...kita harus menjalani mbak, hidup ini ya nggak boleh patah semangat, apapun yang terjadi ya jalani semampunya, usaha semampunya, udah"(W.HDS/190-195),</p>

Subjek	Karakteristik				
	Adaptasi	Kemandirian	Hubungan	Inisiatif	Moralitas
DH	(W.HDS/195-200) "Emm itu awalnya yo mencari info-info pekerjaan lagi mbak yo untuk me...mencukup i kebutuhan sehari-hari" (W.DH/70-75)	"Itu ikut ee membantu menjualkan kripik singkong ee punya orangtua saya mbak itu" (W.DH/130-135),	"Iya mbak, yo kalau nggak ikut membantu wong orangtuanya aja nggak ada dirumah gitu" (W.DH/90-95)	"Emm itu awalnya yo mencari info-info pekerjaan lagi mbak yo untuk me...mencukup i kebutuhan sehari-hari" (W.DH/70-75) "Ya Alhamdulillah dari tetangga terdekat sini ada yang mencari ART ya, emm ya saya ambil aja..." (W.DH/105-110)	"Ya pertama itu kita harus sabar mbak, ee banyak berdo'a dan berusaha dimasa covid ini", Yo kita itu pertama mbak, saya itu harus ee berjuang keras dan berusaha, tetap berdo'a da nee menjaga kesehatan" (W.DH/200-205)
DDL	"...ee itulah idep-idep daripada nganggur dirumah, biar ada kegiatan nah saya bikin kripik jamur itu" (W.DDL/65-70)	"...kalo saya, saya sambu itu mbak bikin goreng jamur bikin kripik jamur gitu..." (W.DDL/25-30).	"...ya saya ngrasa kasihan mbak...saya cuma ngasih support...palin g kalau ada makanan lebih atau saya bikin lauk lebih gitu ya saya bagi, ya cuma bantu sedikit-dikitlah mbak" (W.DDL/180-190)	"... tetangga saya ada yang itu punya kebun jamur itu, jadi saya ambil dari situ trus saya bikin kripik, bisa saya jual" (W.DDL/100-105)	"Tetep disyukurin aja, mungkin ini memang lagi ujian dari Allah ya mbak, namanya juga cobaan ya diterima lapang dada..." (W.DDL/215-220) "Ya kalau harapan saya ya pengen kerja lagi ...biar bi.bi.bisa saya cari kerja lagi trus kebutuhan saya bisa terpenuhi lagi, ee trus tabungan anak saya bisa nambah lagi" (W.DDL/230-235)

Resiliensi berperan penting dalam kehidupan yang dipenuhi dengan tantangan. Resiliensi dapat membantu mengurangi setiap masalah yang sedang dihadapi oleh individu. Dalam penelitian ini, Individu yang mengalami kesulitan berasal dari faktor eksternal yaitu Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) akibat bencana non alam, pandemi virus corona atau covid-19. Kelima subjek mengalami suatu kondisi yang sulit dari stressor yang sama yaitu PHK. Dalam kondisi tersebut, mereka mampu bangkit dari

kesedihan yang dirasakan dan beradaptasi dalam situasi baru dengan tetap produktif. Hal ini selaras dengan definisi resiliensi menurut [Seligowski et al \(2020\)](#), yaitu suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk segera membebaskan diri dari kondisi yang kurang menyenangkan.

Dari penjelasan diatas, kelima subjek merupakan individu yang resilien, mereka memiliki pemikiran yang positif ketika menghadapi permasalahan yang terjadi. Menurut [Hendriani \(2018\)](#), pembentukan

resiliensi juga tidak lepas dari faktor protektif dan faktor resiko yang muncul dan saling berinteraksi. Faktor resiko adalah faktor yang bersifat memperlemah dan membuat individu rentan terkena stress. Dari hasil wawancara, faktor resiko yang muncul antara lain beban kebutuhan yang ditanggung subjek. Berikut tabel faktor risiko yang dimiliki oleh kelima subjek ([Tabel 3](#)).

Tabel 3. Faktor risiko

Subjek	Faktor Resiko
SS	Beban cicilan motor, hutang dengan saudara, serta mempunyai anak satu yang duduk dibangku sekolah dasar
SL	Semula sebagai tulang punggung keluarga dan mempunyai beban hutang kredit koperasi, hutang kepada tetangga, juga mempunyai anak satu yang baru berumur kurang lebih tiga tahun
HDS	Sebagai kepala dan tulang punggung keluarga
DH	Sebagai tulang punggung keluarga dan mempunyai dua orang anak, serta merawat tiga keponakannya yang ditinggal pergi orangtua, juga hutang kredit koperasi
DDL	Mempunyai anak satu serta merawat seorang bapak

Sedangkan faktor protektif adalah faktor yang memperkuat dan membawa pengaruh positif untuk diri individu ([Hendriani, 2018](#)). Dari hasil wawancara, faktor protektif yang muncul antara lain ([Tabel 4](#)):

Tabel 4. Faktor protektif

Subjek	Faktor Protektif
SS	Kebersyukuran, gaya hidup sederhana, dukungan keluarga, dukungan dari teman, harapan hidup ke depan
SL	Kebersyukuran, gaya hidup sederhana, dukungan keluarga, dukungan dari teman, harapan hidup ke depan
HDS	Kebersyukuran, gaya hidup sederhana, dukungan keluarga, harapan hidup ke depan

Subjek	Faktor Protektif
DH	Kebersyukuran, gaya hidup sederhana, dukungan keluarga, harapan hidup ke depan
DDL	Kebersyukuran, gaya hidup sederhana, dukungan keluarga, dukungan dari teman, harapan hidup ke depan

Tiga dari lima subjek yaitu SL, HDS, dan DDL mengungkapkan rasa syukur secara langsung. Dua subjek SS dan DH mengungkapkan rasa syukur secara tidak langsung dengan menerima musibah PHK sebagai sebuah takdir. Rasa syukur inilah yang membuat kelima subjek mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan lapang dada. Hal ini sesuai dengan perspektif psikologi positif yang menyatakan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap kebahagiaan individu yang didalamnya terdapat kebermaknaan hidup untuk selalu bersyukur (Tuwah, 2016). Dari rasa syukur tersebut juga memunculkan faktor protektif lain yaitu gaya hidup yang sederhana. Kelima subjek mampu hidup sederhana dan merasa cukup walaupun sebenarnya mereka masih kekurangan secara ekonomi. Faktor protektif selanjutnya adalah dukungan dari keluarga dan teman-teman terdekat. Kelima subjek, mendapat semangat dan motivasi dari masing-masing keluarga tanpa ada respon negatif. Bahkan 3 dari 5 subjek yaitu SS, SL, DDL juga mendapat dukungan dari teman-teman terdekat. Faktor protektif yang terakhir yaitu adanya harapan untuk hidup yang lebih baik kedepannya. Dalam hal ini, kelima subjek memiliki harapan yang hampir sama. Subjek SS berharap bisa bekerja seperti dahulu agar keuangan keluarga lebih baik. Subjek SL mempunyai harapan dapat kembali bekerja dan mempunyai tabungan karena bercita-cita ingin menyekolahkan sang anak sampai perguruan tinggi. Subjek HDS berharap keadaan dapat kembali ke semula dan semakin bersyukur dan kuat dalam menghadapi cobaan-cobaan dalam hidup kedepan. Subjek DH berharap situasi bisa segera membaik dan ingin segera menyelesaikan masalah hutang-hutang yang dimiliki. Selanjutnya, subjek DDL berharap bisa bekerja di pabrik lagi untuk mencukupi

kebutuhan dan memiliki tabungan untuk pendidikan anak dimasa depan.

Kelima subjek mampu mengambil sisi positif dan mendapat hikmah dari musibah yang dialami. Hal ini sesuai dengan aspek – aspek resiliensi menurut [Reivich dan Shatte \(2002\)](#) yaitu efikasi diri. Subjek SS menyatakan jika ia lebih mempunyai banyak waktu dengan keluarga, dapat mendampingi anak belajar dan mengaji, serta mampu membuat skala prioritas untuk membeli kebutuhan. Hikmah yang diperoleh dari subjek SL yaitu, subjek menjadi lebih dekat dengan anaknya, karena ketika subjek masih bekerja, sang anak lebih dekat dengan ayah daripada subjek. Setelah di PHK, subjek berganti peran dengan sang suami untuk mencari nafkah. Suami subjek mendapat pekerjaan baru sebagai buruh bangunan yang bisa digunakan untuk menutup kebutuhan hidup sehari-hari. subjek HDS memperoleh hikmah dengan meningkatkan rasa syukur dengan apa yang telah diberi meskipun dengan cobaan hidup yang sulit. Subjek DH memperoleh hikmah berupa kesadaran kesehatan yang menjadi meningkat selama pandemi ini. Terakhir subjek DDL mendapat hikmah berupa waktu yang lebih banyak untuk merawat anak dan keluarga, serta kesadaran kesehatan yang meningkat. Faktor-faktor protektif yang disebutkan diatas menjadi kunci subjek untuk terus menjalani hidup meskipun keadaan sedang sulit.

Tabel 5. Pengendalian Impuls

Subjek	Pengendalian Impuls
SS	Berladang dengan menanam sayuran untuk dijual kembali dan sebagian untuk konsumsi sendiri
SL	Membantu mertua bertani, dari hasil panen tersebut subjek mendapat beras dan sedikit uang untuk memenuhi kebutuhan dapur
HDS	Membuka usaha kecil-kecilan bersama sang istri dengan berjualan es
DH	Membantu usaha orangtua berjualan kripik singkong, dari kegiatan tersebut subjek mendapat upah dua hari sekali dengan kisaran dua puluh sampai tiga puluh ribu
DDL	Memulai usaha dengan berjualan kripik jamur, dalam satu bulan

subjek hanya mendapat penghasilan sekitar dua ratus lima puluh ribu rupiah
--

Kelima subjek juga memenuhi aspek-aspek dalam resiliensi yang diungkapkan oleh [Reivich & Shatte, \(2002\)](#), tujuh aspek dalam resiliensi. Namun dalam aspek regulasi emosi, kelima subjek tidak menonjol. Kelima subjek menonjol dalam aspek lainnya. Subjek SS, SL, HDS, DH, DDL sama-sama memiliki pengendalian impuls yang baik, ditunjukkan dengan subjek mampu hidup secara sederhana dan menghemat uang dengan menahan membeli kebutuhan yang dianggap kurang penting. Subjek juga mampu bangkit dari kesedihan setelah di PHK dan mencari kegiatan yang produktif untuk menambah pemasukan keluarga seperti yang tercantum dalam [Tabel 5](#).

Subjek SS, SL, HDS, DH, DDL memiliki optimisme atau harapan hidup yang lebih baik kedepan, kelima subjek sama-sama ingin keadaan kembali seperti semula, mendapat pekerjaan, mempunyai penghasilan yang cukup untuk memperbaiki ekonomi keluarga, serta mempunyai tabungan untuk masa depan anak mereka. Aspek lainnya yaitu empati, dimana subjek mampu merasakan emosi yang sedang dirasakan orang lain, serta dapat memahami perasaan dan pikirannya, hal ini dimiliki oleh subjek SS dan SL terhadap tetangga mereka yang mengalami nasib yang sama. Subjek SS dan SL tidak hanya merasa kasihan namun juga ikut membantu tetangga mereka semampunya, seperti meminjamkan uang dalam jumlah walau hanya dalam jumlah sedikit dan membagikan sedikit makanan. Meskipun sama-sama dalam kondisi yang sulit, kedua subjek tetap mau membantu orang lain. Subjek SS, SL, HDS, DH, DDL memiliki usaha untuk menyelesaikan masalah dengan kemandirian yaitu, subjek SS dan SL bekerja sebagai petani, subjek HDS dan DDL berjualan minuman dan makanan kecil-kecilan, dan subjek DH sempat berjualan kripik singkong sebelum menjadi ART. Hal ini termasuk dalam aspek efikasi diri. Aspek terakhir yaitu reaching out, sebuah kemampuan untuk meningkatkan nilai-nilai positif dalam diri individu. Kelima subjek senantiasa tetap bersyukur, semangat, tidak mudah menyerah, dan berpasrah kepada

Yang Maha Kuasa, hal ini menjadi nilai religiusitas untuk masing-masing individu

Kelima subjek juga memperoleh fungsi resiliensi seperti yang dinyatakan [Reivich dan Shatte \(2002\)](#) antara lain: Kelima subjek mampu mengambil sisi positif dari musibah yang dialami dengan tetap produktif.

Tabel 6. Fungsi mengatasi

Subjek	Mengatasi (<i>Overcoming</i>)
SS, SL, DH, DDL	Meluangkan banyak waktu dengan keluarga terutama untuk mengasuh anak juga melakukan suatu usaha untuk menghasilkan uang
HDS	Mencari peluang usaha dengan berjualan es bersama sang istri karena sudah bosan menganggur

Dari [Tabel 6](#) diatas, dapat disimpulkan bahwa hal tersebut selaras dengan fungsi resiliensi yaitu Mengatasi (*overcoming*), adalah individu mampu mengubah sudut pandang dari peristiwa yang dialami menjadi lebih positif dan tetap produktif, serta memiliki motivasi sehingga mampu bahagia.

Kelima subjek juga mampu mengendalikan diri dengan tidak meratapi musibah yang dialami dan bangkit dari kesedihan, hal ini selaras dengan fungsi resiliensi yaitu Pengendalian Diri (*Steering Through*), yang terkait dengan bagaimana individu mampu mengendalikan diri ketika peristiwa yang sulit terjadi, sehingga dapat mengatasi tekanan stress yang muncul dalam dirinya dan mempunyai keyakinan bahwa semua permasalahan dapat terlewat. Kemudian kelima subjek mampu menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi, dengan melakukan suatu kegiatan untuk menghasilkan uang demi membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari, hal ini selaras dengan fungsi resiliensi yaitu Menyembuhkan Diri (*Bouncing Back*). Menyembuhkan diri berarti melakukan suatu tindakan yang positif untuk keluar dari tekanan dan situasi yang sulit. Fungsi yang terakhir yaitu Pencapaian (*Reaching Out*), artinya individu dapat mencapai tujuan hidup dengan baik dengan meningkatkan hal-hal positif dalam dirinya. Dalam fungsi ini, kelima subjek memiliki nilai religiusitas dengan senantiasa tetap bersyukur, semangat, tidak mudah menyerah, dan

berpasrah kepada Yang Maha Kuasa. Seseorang yang mampu resilien dapat melakukan dengan baik hal-hal seperti : mengerti bagaimana dirinya dengan baik, dapat menelaah resiko dari persoalan, serta dapat mengetahui, apa makna dan tujuan dalam hidupnya. Dari hasil wawancara, kelima subjek memaknai kehidupan adalah sebuah perjuangan yang harus dijalani dengan penuh rasa syukur dan kesabaran, serta tetap memiliki harapan yang lebih baik dari musibah yang dialami. Resilien yang dialami oleh kelima subjek terbentuk dari emosi positif, harapan, optimisme, rasa syukur dan tentunya karakteristik lainya yang mendukung. Hal ini sejalan dengan resiliensi dalam konsep psikologi positif. Resiliensi berkaitan dengan karakteristik individu yang selalu berusaha untuk kembali pada perasaan baik atau emosi positif. Emosi positif merupakan kondisi kebahagiaan, sehingga semakin individu resilien maka semakin besar peluang untuk mencapai kondisi bahagia.

4. Kesimpulan

Bentuk resiliensi kelima subjek tidak jauh berbeda. Kelima subjek mampu mengatasi tekanan yang terjadi dengan bersikap sabar, semangat, optimis dengan usaha yang dilakukan, serta mampu bersyukur dengan keadaan yang ada. Mereka dapat memulihkan keadaan dengan baik dan tetap produktif dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Dukungan positif dari orang terdekat juga berperan pada pembentukan resiliensi masing-masing subjek. Kelima subjek juga sama-sama memiliki pengendalian keinginan yang baik, karena mereka mampu hidup dengan sederhana, menerima keadaan yang menekan dengan tenang, serta dapat memikirkan dengan baik apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah hidup yang sedang dihadapi. Kelima subjek dapat meraih aspek-aspek positif dan karakter yang kuat.

5. Referensi

- Amalia, R., & Ridho, A. A. (2021). Resiliensi Pada Guru Honorar di Masa Pandemi. *Jurnal BK Pendidikan Islam*.
- Bechtel, A. (2011). John Coleman and Ann Hagell (Eds): Adolescence, Risk and Resilience: Against the Odds. *Journal of Youth and Adolescence*, 1559.

- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of counseling and Development*, 318-328.
- Capuano, R., Altieri, M., Bisecco, A., d'Ambrosio, A., Docimo, R., Buonanno, D., . . . Gallo, A. (2020). Psychological consequences of COVID-19 pandemic in Italian MS patients: signs of resilience? *Journal of Neurology*, 1-8.
- Dewi, D. S. (2020, Juli 06). *Penelitian: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi Saat Pandemi*. tirto.id. Retrieved from https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://amp.tirto.id/penelitian-orang-indonesia-alami-kecemasan-tinggi-saat-pandemi-fNXc&ved=2ahUKEwicwqLsn_vvAhVbU30KHZ2IDT8QFjABegQIBBAC&usg=AOvVaw3ibjSf1WcE8LtVrz-eiI50&cf=1
- Dryden, W. (2007). Resilience and Rationality. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 213-226.
- Egeham, L. (2020, April 21). *Jokowi Putuskan Semua Warga Dilarang Mudik Lebaran 2020*. Liputan6.com. Retrieved from https://m.liputan6.com/news/read/4233199/jokowi-putuskan-semua-warga-dilarang-mudik-lebaran-2020?utm_source=Mobile&utm_medium=whatsapp&utm_campaign=Share_Hanging
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., García-Ríos, M. D., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & Behavior*, 87-93.
- Gortberg, E. (1999). Countering Depression With The Five Building Blocks of Resilience. *Psychology*, 66-72.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 144-159.
- Gunadha, R. (2020, April 16). *Kena PHK Imbas Virus Corona, Buruh Tewas Bunuh Diri*. Retrieved from suarajatim.id: <https://jatim.suara.com/read/2020/04/16/154356/kena-phk-imbis-virus-corona-buruh-tewas-bunuh-diri?page=all>
- Hartini, N. (2017). Resiliensi Warga di Wilayah Rawan Banjir di Bojonegoro. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 114-120.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologi (Sebuah Pengantar)*. Jakarta Timur: Prenadamedia Grup.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta Selatan : Salemba Humanika.
- Indonesia, P. (2007). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana*. Jakarta: Sekertariat Negara.
- Joniansyah. (2020, Mei 1). *Diduga Stres, Buruh Pabrik di Tangerang Akhiri Hidup*. Retrieved from [tempo.co](https://metro.tempo.co): <https://metro.tempo.co/read/1337572/diduga-stres-buruh-pabrik-di-tangerang-akhiri-hidup/full&view=ok>
- Makki, S. (2020, Mei 01). *Bukan 2 Juta, Kadin Sebut Korban PHK Akibat Corona 15 Juta*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200501181726-92-499298/bukan-2-juta-kadin-sebut-korban-phk-akibat-corona-15-juta>
- McGinnis, D. (2018). Resilience, Life Events, and Well-Being During Midlife: Examining Resilience Subgroups. *Journal of Adult Development*, 198-221.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. London: SAGE Publications.
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Maricic, L. M., Betzler, F., . . . Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behaviour*.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Potter.
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *Gist Education and Learning Research Journal*, 63-78.
- Santoso, E. A., Fatchan, A., & Ruja, I. N. (2017). Makna Perilaku Motivasi Belajar Geografi Yang Rendah Dengan

- Pendekatan Fenomenologi. *Jurnal Pendidikan*, 85-96.
- Seaton, C. L., & Beaumont, S. L. (2015). Pursuing the good life: A short-term follow-up study of the role of positive/negative emotions and ego-resilience in personal goal striving and eudaimonic well-being. *Motivation and Emotion*, 813-826.
- Seligowski, A. V., Hill, S. B., King, C. D., Wingo, A. P., & Ressler, K. J. (2020). Chapter 10 - Understanding resilience: biological approaches in at-risk populations. *Stress Resilience*, 133-148.
- Sugiyono. (2014). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.