

ABSTRAK

Penelitian ini mengenai permasalahan adanya para pengangguran yang mengalami stres karena PHK dan proses regulasi diri. Tujuan penelitian ini guna mengetahui dinamika regulasi diri pada tunakarya yang mengalami stres karena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling, terdiri dari lima orang dengan kriteria seorang tunakarya yang pernah mengalami stres karena PHK dan berasal dari posisi kerja yang berbeda. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara semi-struktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 10 tema yaitu : (1) Peristiwa Pemutusan Hubungan Kerja, (2) Kondisi Psikologis Stres yang dirasakan, (3) Perubahan Diri di Keseharian, (4) Pemikiran tentang peristiwa yang terjadi, (5) Faktor-faktor dalam diri yang memicu Stres, (6) Faktor-faktor luar diri yang memicu Stres, (7) Faktor-faktor luar diri yang mempengaruhi Regulasi Diri, (8) Faktor-faktor dalam diri yang mempengaruhi Regulasi Diri, (9) Dampak bagi diri sendiri, (10) Dampak bagi orang lain.

Kata kunci : *PHK, Regulasi Diri, Stres, Tunakarya*

Abstract

This research is about the problem of unemployed people who experience stress due to layoffs and the process of self-regulation. The purpose of this study is to determine the dynamics of self-regulation in unemployed people who experience stress due to termination of employment (PHK). This type of research is qualitative with a phenomenological approach. The subjects of this study were carried out using purposive sampling technique, consisting of five people with the criteria of a jobless person who has experienced stress due to layoffs and comes from a different work position. The research method used in this study used a semi-structured interview method. The results of this study indicate that there are 10 themes, namely: (1) Termination of Employment Events, (2) Psychological Conditions of Stress felt, (3) Changes in Self in Daily Life, (4) Thoughts about events that occur, (5) Internal factors that trigger Stress, (6) External factors that trigger Stress, (7) External factors that affect Self-Regulation, (8) Internal factors that affect Self-Regulation, (9) Impact on self, (10) Impact on others.

Keywords: *Layoff, Self-Regulation, Stress, Unemployment*