

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupannya, dengan itu maka membutuhkan kerja. Kerja merupakan sesuatu yang dilakukan yang tujuannya untuk mencari nafkah atau sebagai mata pencaharian. Makna bekerja pada masing-masing individu juga beraneka ragam, setiap gerak tubuh dan pikiran seseorang bekerja guna memelihara kelangsungan hidup badaniyah maupun rohaniyah juga dengan bekerja manusia melakukan pekerjaan yang menghasilkan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya dalam kehidupan perorangan maupun berkeluarga. Sehingga apabila individu tidak bekerja maka produktifitas sehari-hari-nya menjadi terhambat, seperti individu yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yaitu pengakhiran Hubungan Kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara Pekerja atau Buruh dan Pengusaha (Peraturan Pemerintah Nomor 35 Tahun 2021).

Sejalan dengan itu individu akan menemukan jalannya sendiri karena hakikinya manusia merupakan makhluk yang memiliki akal dan pikiran. Yaitu karena setiap individu memiliki kemampuan regulasi diri yaitu kemampuan motivasi dalam diri, yang memunculkan keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010). Individu yang memiliki dorongan dengan tujuan dalam hidupnya akan

mampu menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya, secara otomatis pikiran dan dirinya akan berjalan menentukan pilihan yang akan diambil dengan pertimbangan dan perencanaan yang paling sesuai menurut dirinya.

Berdasarkan data pada CNN Indonesia oleh Country Manager Jobstreet Indonesia Faridah Lim (2020), sekitar 35 persen pekerja diberhentikan secara permanen atau PHK dan 19 persen dirumahkan oleh perusahaan. Direktur Statistik Kependudukan dan Ketenagakerjaan BPS Nurma Midayanti mengatakan informasi tersebut berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan BPS beberapa waktu lalu kepada ribuan pelaku usaha. Sementara, 17,06 persen perusahaan merumahkan karyawannya tanpa dibayar. Dari sisi pekerja, hasil survei menunjukkan 56,4 persen pekerja masih tetap bekerja di masa pandemi saat itu. Kemudian, jumlah masyarakat yang menganggur adalah 22,74 persen dan 2,52 persen terkena PHK. Sementara, Inspektur Jenderal Kementerian Keuangan Sumiyati memprediksi jumlah pengangguran bertambah sekitar 5,23 juta orang untuk skenario sangat buruk pada 2020.

Anisa Indraini dari detikFinance (2020), Menteri Ketenagakerjaan Ida Fauziyah mengatakan saat ini jumlah pekerja yang dirumahkan dan kena PHK sekitar 1,7 juta orang.

Berikut berdasarkan data di atas banyaknya karyawan yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), sehingga Fenomena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) menyebabkan perusahaan mengalami kerugian akibat terhambatnya faktor produksi, sehingga memberi dampak negatif PHK bagi para pekerja (Yustisia, 2015).

Peristiwa ini tentu akan berdampak secara ekonomi yaitu menyebabkan beban keuangan bagi banyak karyawan yang di PHK, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Perubahan status pekerjaan yang tiba-tiba dapat berdampak buruk bagi rumah tangga menyebabkan hutang yang tidak diinginkan dan tekanan fisik atau mental. Selain itu, setiap pekerjaan baru mungkin tidak sebanding, terutama jika pekerjaannya menerima gaji atau upah yang berkurang secara signifikan, hal ini menyebabkan kesulitan lebih lanjut bagi pekerja yang berjuang untuk mempertahankan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan.

Selain itu, kehilangan pekerjaan juga dapat menyebabkan kerusakan fisik jangka panjang, serta masalah kesehatan psikologis. Karena keadaan yang secara mendadak sehingga individu kehilangan pekerjaannya, kesadaran individu bahwa akan menjadi pengangguran sedangkan pula tidak memiliki pekerjaan lain yang bisa dijadikan tumpuan dapat memicu tingkat stres dan kecemasan pada individu karena merasa tertekan dengan tuntutan diri sendiri, keluarga maupun lingkungannya. Selain itu, juga dapat menyebabkan hilangnya minat pada aktivitas luar dan suasana hati yang tertekan. Peningkatan stres yang tiba-tiba, kecemasan, dan perilaku yang menimbulkan depresi dapat menyebabkan kondisi fisik kronis. Seperti gangguan tidur, penyakit jantung, dan juga tekanan darah tinggi.

Namun demikian peristiwa seperti PHK tidak dapat dihindari, tetapi individu dapat mengendalikan dirinya, menurunkan tekanan dengan keadaan tersebut, mengatur kesenjangan yang dialami dalam kehidupan sosial, mengelola jarak yang ada dari tuntutan-tuntutan baik itu tuntutan ekonomi atau lingkungan dengan sumber daya yang ada guna menghadapi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Banyak

individu yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan, salah satu contoh kasus seorang karyawan ditemukan tewas gantung diri di lantai dua rumahnya, karena tertekan akan di-PHK, Suara Merdeka (2011). Tetapi ada juga individu yang mampu bertahan dan pulih dari situasi negatif secara efektif.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek, yang dilakukan pada tanggal 19 September 2022 yang bertempat di Kota Yogyakarta. Subjek yang berinisial MY berusia 25 tahun ini merupakan salah satu karyawan yang mengalami PHK di restoran seblak asgar. Subjek bekerja di restoran tersebut kurang lebih tujuh tahun, MY bekerja sebagai kasir. Namun hal itu tidak berlangsung lama, MY mendapat PHK pada akhir desember 2021, subyek juga menceritakan bahwa pemutusan hubungan kerja di perusahaan tersebut dikarenakan adanya perubahan kebijakan baru. Oleh sebab itu, MY merasa keberatan dan mengajukan protes agar dikembalikan sistem kebijakan lama. MY tidak mendapat pesangon karena bersamaan dengan masa kontrak selesai. Pada saat diberikan pertanyaan mengenai perasaan subjek setelah di-PHK, subjek mengatakan sempat merasakan kecewa karena di berhentikan tanpa diberi penjelasan sebelumnya. Dalam kesehariannya MY sering sekali overthingking, merasa lesu tidak ada semangat menjalani aktivitasnya, merasa kebingungan tentang masa depannya, ditambah lagi saat itu kondisi keuangannya sangat memprihatinkan sehingga MY merasa stres karena terpuruk.

Nyatanya individu yang mengalami PHK merasa dirinya diberhentikan secara terpaksa, sehingga kejadian kehilangan pekerjaan ini menjadi tragedi bagi

individu yang mengalaminya sebab akibatnya sangat berdampak pada kondisi psikologis individu itu. Namun, beberapa bulan setelahnya, MY menyadari bahwa kejadian yang lalu membuat MY belajar atas pengalaman tersebut, MY menyebutkan bahwa MY mulai bermimpi dan membuat harapan jadi ada tujuan ingin MY capai. MY melakukan evaluasi pada diri sendiri mengenai kekurangan yang ada pada dirinya sehingga membuat MY saat itu sempat merasa stres dan gagal dalam pekerjaannya.

Setiap Individu mampu mempelajari dirinya berdasarkan pengalaman yang terjadi dalam hidupnya seperti contoh kasus yang dialami MY. MY menyadari bahwa memulai dengan sharing meminta solusi saran kepada orang tua dan orang-orang terdekatnya sangatlah membantu, penilaian atas dirinyalah yang pada saat itu membuat MY sempat merasa stres dan terpuruk. MY mulai berusaha untuk lebih bersyukur atas semua yang hingga saat ini dimilikinya, MY menyadari memiliki keluarga dan orang - orang terdekat yang peduli dan selalu mensupportnya. MY juga mengubah pola kesehariannya yang sebelumnya terbiasa bangun siang dibiasakan diupayakan bangun di pagi hari, dan melakukan aktivitas yang bermanfaat setiap harinya. MY juga menyadari perlu lebih sabar dan ikhlas lagi untuk bisa membuat dirinya merasa percaya diri dan bermanfaat.

Berdasarkan juga hasil wawancara terhadap subjek lain, yang dilakukan pada tanggal 25 September 2022 yang bertempat di Kota Yogyakarta. Subjek berinisial OD ini merupakan salah satu karyawan yang saat itu pernah mengalami PHK di Perusahaan Shopee. OD bekerja di Perusahaan tersebut kurang lebih selama 7 bulan. Namun tidak bertahan lama, OD mendapat PHK pada bulan september 2022,

OD juga menceritakan bahwa pemutusan hubungan kerja di Perusahaan tersebut dikarenakan perusahaan sedang dalam kondisi penyesuaian bisnis. Sehingga berdampak menjadikan banyaknya karyawan yang di-PHK.

Pada saat ditanya tentang perasaan subjek saat mengalami hal-hal itu yaitu terkait setelah di-PHK, subjek merasa kecewa dan sedih sebab kejadiannya benar-benar secara mendadak dan sepihak. OD merasa putus asa, kehilangan semangat melakukan kegiatan sehari-hari, menjadi kehilangan arah karena sekarang menjadi pengangguran. Hingga pada akhirnya sampai di mana OD lelah dengan keadaan dirinya yang stres dan terus-terusan merasa terpuruk itu. OD mulai berpikir mau merubah dirinya jadi pribadi yang lebih positif, menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain. OD mengakui bahwa dengan dirinya pernah di PHK dan jadi pengangguran, OD mendapat hikmah pembelajaran yang membuat OD termotivasi melakukan pembenahan diri dalam kehidupan keseharian OD. OD memulai dengan introspeksi diri apa saja yang harus diperbaiki dan kebiasaan apa yang membuatnya tidak produktif.

OD belajar memahami dirinya dan mau belajar dari pengalamannya, mulai dari bagaimana OD bisa bangkit, adanya keinginan untuk menjadi orang yang bermanfaat agar orang lain di sekitarnya bahagia merupakan pendorong OD bisa menemukan cara untuk bisa mengatasi kesedihannya. Dapat disimpulkan OD mengatasi permasalahannya dengan cara mulai berpikir positif pada dirinya sendiri dan cara OD memandang lingkungannya, berusaha menjalani kehidupan sehari-harinya dengan produktif seperti mengikuti kegiatan amal, membantu orang lain, juga berusaha tetap sambil mencari pekerjaan baru.

Friedman dan Shostak (2008) mengartikan regulasi diri sebagai cara individu berpendapat untuk mencapai tujuan dan menghargai proses yang dilalui. Regulasi diri juga mengarah pada perubahan yang dilakukan individu atas perilaku dan tindakan-nya dengan cara membuat suatu target dan melakukan evaluasi (Papalia & Martorell, 2021).

Zimmerman (2002) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses yang kita gunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi kita untuk mencapai tujuan kita. Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri mengarah pada kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi diri atas peristiwa beserta responnya untuk mencapai target menjadi lebih baik.

Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010). Jadi masing-masing dari individu memiliki cara dalam merespon kondisi stres dan hal itu sangat menyesuaikan dari bagaimana individu tersebut mengatasi masalah yang menyebabkan stres (Davidson, Neale, & Kring, 2006).

Regulasi diri sebagai sebuah proses individu dalam mengatasi masalah Carver, Scheier, dan Fulford (2008). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, dan Downey (2000) menunjukkan regulasi diri dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah.

Sehubungan dengan itu, karyawan yang mengalami stres karena terkena PHK tanpa kontrol diri dan penanganan stres yang baik akan sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya yang baru. Alsa (dalam Arjanggi, 2010) menjelaskan dalam teori belajar kognitif telah disebutkan bahwa konsep pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang didasarkan pada regulasi diri. Ketika sistem regulasi diri seseorang mengalami kemunduran, maka banyak dampak negatif yang akan muncul.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Apriawal (2012), mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri dan kemampuan organisasi yang bagus akan mudah bertahan menghadapi segala kondisi yang dialami dan cepat mengalami pemulihan. Seperti yang dialami individu yang mengalami stres karena di-PHK, bagi individu yang dapat bertahan disaat terpukul sebab individu tersebut memiliki dorongan yang memancing kemauan untuk menentukan tujuan hidupnya, mengembangkan strategi tindakan untuk kedepannya, serta mengamati dan merubah perilaku yang akan dimunculkan (Diri et al., 2019). Individu melakukan tindakan sehingga mampu mengatur, mengendalikan pikiran, perasaan, keinginannya serta menentukan tindakannya (Friskilia & Winata, 2018). Regulasi diri memudahkan seseorang untuk melihat rancangan masa depannya, maka menumbuhkan kemampuan penting untuk dilakukan selama melaksanakan regulasi diri pada tugas-tugas yang menyangkut pemahaman diri dan sikap terhadap situasi di luar diri sendiri (Maulina et al., 2018).

Berdasarkan kasus yang ditemukan dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa karyawan yang kehilangan pekerjaannya karena ter-PHK dan

menjadi tunakarya hingga mengalami stres benar adanya terjadi, maka situasi pada tunakarya yang pernah mengalami stres karena PHK masih menjadi penting, sebab dari selang waktu pandemi hingga saat ini ternyata masih ada karyawan dan menjadi tunakarya yang mengalami dampak dari Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) sehingga membuat individu mengalami kesulitan hingga stres. Fenomena kehilangan pekerjaan menjadi cobaan, ketidaksiapan para karyawan yang terkena PHK menghadapi pengangguran menjadi sebuah perkara yang berat.

Dengan munculnya suatu kondisi atau peristiwa Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yang kemudian menimbulkan adanya konflik dalam diri hingga mengalami stres pada mantan karyawan, yang mulanya memiliki pekerjaan, kehidupannya produktif dan berpenghasilan, sampai dititik kehilangan semua itu dan menjadi tunakarya/pengangguran, maka perlu adanya strategi yang dilakukan untuk berantisipasi atas kemungkinan-kemungkinan yang muncul dan mengancam kondisi para tunakarya kedepannya, dengan cara melakukan penilaian dan perubahan pada perilaku mereka, mekanisme kemampuan ini menjadi penggerak utama kepribadian manusia yang disebut dengan kemampuan regulasi diri, Boeree (2010).

Sejalan dengan itu, pekerjaan menjadi tumpuan bagi setiap orang agar dapat bertahan hidup guna memenuhi kebutuhan secara psikis, maupun fisik, untuk kelangsungan hidupnya, sehingga tidak menutup kemungkinan lapangan pekerjaan yang semakin berkurang bahkan hingga individu kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan baru. Setiap individu ingin mendapat pekerjaan maka pencapaiannya adalah keuntungan dan kesejahteraan yang ia dapatkan berupa hak-haknya sebagai

pekerja berhasil terpenuhi, salah satunya yaitu karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja tidak begitu saja dikeluarkan, akan tetapi diberi pesangon agar karyawan PHK masih tetap bisa menjalani hidupnya menurut UU No. 13 tahun 2003.

Sejalan dengan sisi psikologis individu yang di-PHK tentunya mengalami tekanan psikologis dan sosial. Mereka merasa tidak percaya diri, merasa tidak dihargai, diabaikan bahkan menghindari dari lingkungan sosial, perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, tidak melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan pobia (Waitz, Stromme & Railo, 1983).

Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan di lingkungan kerja, sekolah, atau di mana pun, yang memungkinkan stres bisa dialami oleh setiap orang, termasuk remaja, dewasa, anak-anak, atau yang sudah lanjut usia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Individu hampir selalu mengalami stres menyesuaikan dengan tingkat tekanan dan kondisi yang dihadapinya. Tetapi, setiap individu dianugerahi dengan segala sumber daya juga kemampuan di dalam dirinya untuk menyelami berbagai situasi dan kondisi kehidupan, selain cara yang dimiliki individu dalam menghadapi stres, individu yang diberhentikan bekerja dengan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur pikiran, emosi dan perilaku seseorang untuk menuju kesuksesan di lingkungan kehidupannya (Rose, Florez & Ida, 2011).

Sehingga, berdasarkan paparan di atas fenomena ini sangat menarik untuk diteliti, melihat bagaimana seseorang dapat berproses melalui kemampuan regulasi diri pada karyawan yang mengalami stres karena di PHK melalui proses belajar dan pengendalian dirinya.

Berdasarkan dari permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui fenomena bagaimana dinamika regulasi diri pada tunakarya yang mengalami stres karena PHK?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan yang dipaparkan di atas, fokus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika regulasi diri pada tunakarya yang mengalami stres karena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)?

C. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya dibidang sosial-klinis mengenai kesehatan mental dan sebagai referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat sebagai inspirasi bagi masyarakat yang pernah atau sedang mengalami PHK. Agar nantinya hasil dari penelitian ini yaitu *regulasi diri pada tunakarya yang mengalami stres karena PHK* menjadi pengetahuan bagi para pembaca agar mengetahui

adanya kemampuan dalam diri pada individu untuk mengubah dan memodifikasi suatu masalah menjadi kekuatan untuk mengembangkan diri yang efektif dan positif.

- b. Dapat diwujudkan dan diaktualisasikan hingga harapannya manfaat dapat dirasakan oleh masyarakat dan mampu mencapai ilmu hikmah dari pengalaman masalah yang dihadapi.
- c. Upaya peneliti untuk mengembangkan dan memberi edukasi, penyuluhan berupa bukti data atau fakta nyata yang akan disampaikan dalam argumentasi/opini dalam pemberian pemahaman kepada masyarakat terkait tema ini. Sehingga nantinya apa yang dikontribusikan dalam bentuk naskah skripsi ini kepada masyarakat hasilnya dapat dipertanggung jawabkan dan valid.