# REGULASI DIRI PADA TUNAKARYA YANG MENGALAMI STRES KARENA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)

***SELF REGULATION OF UNEMPLOYED WHO EXPERIENCE STRESS DUE TO TERMINATION OF EMPLOYMENT***

## Arum Nur Puspita1, Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog2

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta [12arumnur354@gmail.com](mailto:12arumnur354@gmail.com) 120895810720704

**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*

1

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang unik yang memiliki akal dan pikiran dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. 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 mendapatkan pekerjaan sesuai kemampuannya akan membuat dirinya memiliki kepercayaan diri yang meningkat dan menguatkan identitas personal dalam dirinya. Dengan bekerja, maka individu bahkan suatu keluarga dapat memenuhi kebutuhannya secara lahir maupun batin. Fenomena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) menyebabkan perusahaan mengalami kerugian akibat terhambatnya faktor produksi, sehingga memberi dampak negatif PHK bagi para pekerja (Yustisia, 2015)

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 tuna karya 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).

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). Maka, proses regulasi diri mengarah pada kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi diri atas peristiwa beserta responnya untuk mencapai target yang diinginkannya menjadi lebih baik.

## METODE

Penelitian menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pemilihan partisipan penelitian adalah menggunakan teknik purposive sampling yaitu individu dengan kriteria tertentu yang telah ditentukan. Pengumpulan data

menggunakan metode wawancara semi-struktur.

2

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber sebagai cara keabsahan data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Jonathan A. Smith, dkk (2009), dan thematic analysis/analisis tematik yaitu merupakan salah satu cara untuk menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peristiwa PHK ini menjadi hal yang cukup mengejutkan bagi masing-masing individu yang mengalaminya, karena secara *“tiba-tiba”* kehilangan pekerjaannya. Dengan kehilangan pekerjaan menjadikan individu sebagai pengangguran. Hal ini memiliki dampak negatif yang dengan tekanan-tekanan yang dialami memicu individu mengalami stres, kebingungan tentang diri, kecewa dengan keadaan, adanya perasaan sedih yang mendalam hingga menjadi kehilangan semangat menjalani kehidupan, merasa putus asa, menurunnya motivasi diri untuk berambisi atas keinginannya bahkan mengalami perubahan sikap dan perilaku sehari-harinya; seperti, menjadi malas-malasan, pola tidur yang berantakan, tidak bisa mengatur waktu dengan baik untuk dirinya. Hal ini pula berdampak bagi orang lain yaitu; membuat orang-orang di sekitarnya terutama keluarga dan orang-orang terdekatnya merasa tidak nyaman melihat perubahan emosi, sikap yang negatif terjadi pada para individu yang menjadi tunakarya tersebut.

Faktor individu mengalami stres adalah adanya dirinya merasa tertekan atas dirinya sendiri karena kehilangan pekerjaan dan menjadi pengangguran, keberfungsian diri sebelumnya yaitu menjadi pribadi yang produktif bekerja lalu sekarang keadaan berbalik yaitu tidak bekerja dan tidak memiliki pekerjaan sebagai sarana untuk memenuhi kepuasaan diri untuk memenuhi kebutuhan, keadaan ini yang membuat kekecewaan atas apa yang terjadi, perasaan tidak terima dengan keadaan yang tidak menyenangkan, adanya tekanan karena pandangan orang lain tentang dirinya. Namun disisi lain ada faktor lain yang memicu stres sebab dipengaruhi juga oleh tekanan-tekanan dari luar seperti; status sosial di lingkungannya (teman-temannya memiliki pekerjaan yang baik), menurunnya ekonomi keluarga, menjadi tulang punggung keluarga.

Namun, ada faktor-faktor dalam diri dan luar diri yang dapat mempengaruhi individu untuk meregulasi diri-nya menghadapi kondisi stres karena PHK. Faktor-faktor luar diri yaitu; membentuk dan menentukan standar pribadi serta tujuan yang ingin dicapai, dan memberi penguatan pada diri. Sedangkan faktor-faktor dalam diri seperti;

3

adanya proses observasi diri tentang bagaimana selama ini dirinya bersikap berperilaku dan apa yang telah dilakukan, mengevaluasi diri, dan memberikan respon atas perilakunya. Sehingga dapat dilihat bahwa faktor internal dan faktor eksternal dalam mempengaruhi adalah saling ketertaitan.

Situasi ini memiliki dampak bagi individu yang mengalaminya; seperti menjadi pribadi yang bisa menerima diri, lebih bersyukur atas dirinya, memiliki pandangan yang lebih luas, pikiran yang terbuka, dan lebih mempersiapkan diri-membekali diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini juga berdampak bagi orang lain di sekitarnya seperti interaksi yang semakin baik karena energi positif yang ditampilkan membuat orang-orang yang di sekitarnya juga ikut merasakan perasaan positif itu sehingga hubungan sosial terbilang baik.

## KESIMPULAN

Maka dapat disimpulkan bahwasannya para karyawan yang menjadi pengangguran banyak terjadi disebabkan oleh pemutusan hubungangan kerja (PHK). Adapun faktor yang memicu individu mengalami stres adalah faktor internal dan faktor eksternal. Seberapa besar stres yang dialami individu yang pengangguran ini ditentukan juga oleh diri sendiri, melalui seperti apa individu menerima respon yang menekan dan bagaimana individu menyikapi respon tersebut. Maka, dengan adanya regulasi diri individu sangat dimungkinkan mampu menangani tekanan yang ada dengan melalui proses belajar bagi dirinya. Individu yang dapat meregulasi diri dengan baik akan mempengaruhi individu tersebut dalam menangani suatu permasalahannya menjadi suatu hal yang dapat dipelajari untuk tujuan yang positif bagi dirinya.

# DAFTAR PUSTAKA

Alfa, M. Z., Murni, S., & Roring, F. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemutusan Hubungan Kerja Karyawan pada PT. PLN (Persero) Rayon Manado Utara. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*. 4(1), 131-375. [https://doi.org/10.35794/emba.4.1.2016. 11594](https://doi.org/10.35794/emba.4.1.2016.%2011594)

Alfiana, A. D. (2013). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. *Journal Ilmiah Psikologi Terapan.* 1(2). 245-259. http:// ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/ 1581/1682. Diakses pada 29 Mei 2020.

Banjarnegarakab.go.id. (2022, 6 September). Pemutusan Hubungan Kerja. <https://disnakerpmptsp.banjarnegarakab.go.id/2022/09/pemutusan-hubungan-kerja/>.

Diakses pada 30 Juli 2023.

bpk.go.id. UU No. 14 Tahun 1964. <https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/196.pdf>. Diakses pada 30 Juli 2023.

CNN Indonesia. *Survei Jobstreet: 35 Persen Kena PHK, 19 Persen Dirumahkan*. 2020. Tersedia: [https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/2020100810105 2-92555827/sur vei-jobstreet-](https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/2020100810105%202-92555827/sur%20vei-jobstreet-35-persen-kena-phk-19-persen-dirumahkan) [35-persen-kena-phk-19-persen-dirumahkan](https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/2020100810105%202-92555827/sur%20vei-jobstreet-35-persen-kena-phk-19-persen-dirumahkan). Diakses pada 2 Desember 2020.

Ekawanti, S., & Mulyana, P. O. (2016). Regulasi Diri Burnout pada guru. Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. file:///C:/Users/ultrabook/Downloads/1796-Article%20Text-4557-1-10-20171112.pdf.

Diakses pada 30 Juli 2023.

Faizah, A. N., & Panduwinata, L. F. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, *12*(1), 41-50. [http://e](http://e/) journal.unp.ac.id/index.php/jipe/article/

view/116693/0. Diakses pada 27 September 2022

Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi ISSN*. 24(1), 1-11. [https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi /article/download/11224 /pdf](https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/11224/pdf).

Diakses pada 29 Mei 2020.

Garaga, B. N. I. (2017). Hardiness karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja. *Jurnal Psikoborneo*, 5(3), 642-653. [http://e-journals.](http://e-journals/) unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/

view/4431. Diakses pada 29 Mei 2020.

Helaluddin, H. (2019). Mengenal lebih dekat dengan pendekatan fenomenologi: sebuah penelitian kualitatif. *Jurnal ResearchGate*, 1-15. https://[www.](http://www/) researchgate.net/publication/333968533\_Mengenal\_lebih\_Dekat\_denganPendekatan\_Fen omenologi\_Sebuah\_Penelitian\_Kualitatif. diakses pada 02 Desember 2020.

Heriyanto, H. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi, 2(3), 317-324. [https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/ article/view/3679](https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/%20article/view/3679). Diakses pada 10 Oktober 2022

Hurlock, dkk. (1980). *Psikologi Perkembangan (5rd ed)*: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Kahija La, F. Y. (2017). *Penelitian Fenomenologi Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Cet. 2.

Jakarta: PT. Kanisius.

Kawilarang, W., G & Kadiyono, L., A. (2021). Gambaran Resiliensi Karyawan Swasta yang Terkena PHK Akibat Pandemi COVID-19. PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi. <https://pdfs.semanticscholar.org/560a/91b6e7c0002300b62f85ceb6f9f922211aaf.pdf>.

Diakses pada 30 Juli 2023.

Muslim, M. (2015). Dilema Pemutusan Hubungan Kerja bagi Karyawan. Jurnal Esensi, <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/100>. Diakses pada 30 Juli 2023.

Musradinur, M. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183-200. <http://dx.doi.org/10.22373/>j e.v2i2.815. Diakses pada 29 Mei 2020.

Nailiyah, A. (2015). *Resiliensi Pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)*. Skripsi. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. [http://digilib.](http://digilib/) uinsby.ac.id/4094/. Diakses pada 29 Mei 2020.

Nugroho, R. W. (2018). *Pengaruh regulasi diri terhadap ego depletion pada mahasiswa*. Skripsi. Semarang: Program Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. [http://lib.unnes.ac.id/33625/1/1511413069\_Optimized.pdf.](http://lib.unnes.ac.id/33625/1/1511413069_Optimized.pdf) Diakses pada 08 Oktober 2022.

Pratiwi, G., R & Retnowati E. (2019). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Aspirasi Karier pada Remaja. Jurnal Ecopsy, https://scholar.archive.org/work/l6i67htgf5crrcp4w4lmk4mx2m/access/wayback/[http://jo](http://jo/) urnal.unika.ac.id/index.php/psi/article/download/3581/1773 [http://eprints.undip.ac.id/51616/1/6.\_Regulasi\_diri\_mawapres\_Vol\_13\_No\_1\_Apr\_2014.](http://eprints.undip.ac.id/51616/1/6._Regulasi_diri_mawapres_Vol_13_No_1_Apr_2014.pdf) [pdf](http://eprints.undip.ac.id/51616/1/6._Regulasi_diri_mawapres_Vol_13_No_1_Apr_2014.pdf). Diakses pada 30 Juli 2023.

Ralhadi. (2017). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Coping Stress Pada Karyawan yang di PHK di PT. Mustika Agro Sari Kabupaten Kuantan Singingi.* Riau: Universitas Islam Riau. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/2914>. Diakses pada 27 September 2022.

Rahmawati, N. E., & Budiani, M. S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-

19. 9(5). 217-225. [https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/ article/view/47818/39904](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/%20article/view/47818/39904). Diakses pada 04 Oktober 2022.

Yasdar, M., & Muliyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50-60. <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/9>. Diakses pada 04 oktober 2022