

Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi pada Pekerja yang mengalami PHK akibat Pandemi Covid-19

Fyona Shafa Amadhea*, Desti Chintia Romadhon, Putri Septiana Maulania

Faculty of Psychology, Master of Psychology, Persada Indonesia University YAI

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kebersyukuran dengan resiliensi pada wanita pekerja yang mengalami phk akibat pandemi covid-19. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Partisipan dalam penelitian ini adalah 150 pekerja yang mengalami phk akibat pandemi covid-19. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi yang mengacu pada aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) dan skala kebersyukuran yang mengacu pada aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002). Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *pearson's product moment*. Hasil korelasi *person's product moment* menunjukkan nilai $r = 0,638$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

Kata kunci: Resiliensi, Kebersyukuran

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i1.3180>

*Correspondence: Fyona Shafa Amadhea

Email: fyona.shafa@gmail.com

Received: 29-08-2024

Accepted: 15-09-2024

Published: 30-10-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to find out if there is a gratitude relationship with resilience in working who experience layoffs due to the covid-19 pandemic. The hypothesis in this study is that there is a relationship between gratitude and resilience. Participants in this study were 150 workers who experienced layoffs due to the covid-19 pandemic. Sampling is done using purposive sampling techniques. The measuring instrument used is the resilience scale which refers to the aspect of resilience put forward by Connor and Davidson (2003) and the gratitude scale which refers to the aspect of gratitude put forward by McCullough, Emmons and Tsang (2002). Hypothesis testing was conducted using *pearson's product moment correlation analysis*. The correlation of *person's product moment* shows the value of $r = 0.638$ with the value $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This suggests that there is a positive and significant relationship between gratitude and resilience. Thus, the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: Resilience, Gratitude

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 merupakan masalah global yang tidak dapat diprediksi akan terjadi, yang kemudian membawa banyak dampak negatif pada banyak sektor kehidupan masyarakat (Syafrida, Safrizal, & Suryani, 2020). Salah satunya menurut Riyanto dan Ropidin (2020) adalah banyak perusahaan yang mengalami kebangkrutan di masa pandemi Covid-19, sehingga menimbulkan imbas berupa pemecatan karyawan dan pemutusan hubungan kerja. Masalah pemutusan hubungan kerja (PHK) selalu menarik

untuk dikaji dan ditelaah lebih mendalam, karena PHK merupakan topik yang krusial sebab menyangkut masalah kehidupan manusia (Zaini, 2017). Dalam Undang Undang Republik Indonesia no. 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan menyebutkan bahwa pemutusan hubungan kerja adalah pengakhiran hubungan kerja yang disebabkan karena suatu hal yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja/buruh dan pengusaha/majikan. Menteri Ketenagakerjaan Indonesia, Ibu Ida Fauziyah mengungkapkan data per-20 April 2020, jumlah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19 total sebanyak 2.084.593 pekerja dari sektor formal dan informal yang berasal dari 116.370 perusahaan. Adapun jumlah pekerja formal yang di-PHK sebanyak 241.431 orang pekerja dari 41.236 perusahaan (Biro Humas Kemnaker 2020). Dilansir dalam Kompas.com (2020) DKI Jakarta adalah daerah dengan jumlah kasus PHK terbanyak. Kepala Dinas Tenaga Kerja, Transmigrasi, dan Energi DKI Jakarta Andri Yansyah, juga menyatakan bahwa terdapat 323.224 karyawan terkena akibat dari pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 272.333 karyawan di 32.882 perusahaan dirumahkan, dan sisanya sebanyak 50.891 karyawan di 6.782 perusahaan terkena PHK (Karunia, 2020).

Survey Kementerian Ketenagakerjaan pada tahun 2020 mencatat, sekitar 88% perusahaan terkena imbas akibat pandemi selama enam bulan terakhir, terhitung sejak Mei hingga November 2020. Bahkan disebutkan, 9 dari 10 perusahaan di Indonesia mendapatkan pengaruh langsung pandemi Covid-19. Data tersebut diperoleh dari 1.105 perusahaan yang terdapat pada 32 provinsi di Indonesia. Sedangkan menurut survey yang diselenggarakan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) sejak 12 hingga 23 Oktober 2020 dengan jumlah responden sebanyak 35.992 orang melalui daring menunjukkan hasil bahwa perusahaan yang paling banyak mengurangi jumlah pegawai berasal dari sektor industri pengolahan, yaitu sebanyak 17,62% tenaga kerja. Menurut Sunija, Febriani, Raharjo dan Humaedi (2019) adanya PHK dapat berdampak pada keberfungsian sosial seseorang, ekonomi, psikologis dan mempengaruhi kualitas hidup. Sementara menurut Hisbullah dan Hudin (2020) orang-orang yang terkena PHK mengalami masalah psikis yang tinggi hal tersebut terjadi karena adanya beban ekonomi yang harus ditanggung untuk bisa memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Hal ini juga selaras dengan penelitian Siregar (2019) yang mengatakan bahwa pemutusan hubungan kerja merupakan suatu masalah serius bagi kehidupan pekerja selanjutnya, hal tersebut akan menunjukkan perubahan dalam dirinya seperti kehilangan kepribadian, putus asa, kecewa bahkan menjauh dari kehidupan sosialnya. Garaga (2017) juga mengungkapkan bahwa pemutusan hubungan kerja mungkin menjadi suatu cobaan yang berat bagi karyawan yang mengalaminya. Oleh karena itu, menurut Mclarnon, Rothstein dan King (2020), ketika individu berada pada kondisi sulit seperti kehilangan pekerjaan, maka mereka membutuhkan resiliensi.

Apabila dilihat dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa bersyukur akan membuat individu memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif yang lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah (Peterson & Seligman, 2004). Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan konsep syukur sebagai

bentuk perasaan takjub, berterimakasih dan menghargai atas manfaat yang diperolehnya. Perasaan tersebut bisa diarahkan pada orang lain maupun pada diri sendiri. Bersyukur sendiri dapat diasumsikan sebagai keutamaan yang mengarahkan individu dalam meraih kehidupan yang lebih baik. Ada tiga komponen dari bersyukur, yaitu, (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (goodwill) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya (Fitzgerald, 1998). Emmons dan Mishra (2012) menjelaskan bahwa konsep syukur pada implementasinya akan mengarahkan kondisi yang positif bagi individu salah satunya terkait dengan proses menikmati hidup. Konteks syukur ini menjadikan individu mampu menikmati hidup yang merupakan hasil kemampuan individu untuk melihat hal-hal positif dari proses kehidupan yang dijalaninya. Berdasarkan penjabaran di atas, rasa syukur merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid – 19.

Keterkaitan antara Resiliensi dan Kebersyukuran

Menurut Sills dan Steins (2007) resiliensi merupakan adaptasi yang positif dalam menghadapi stres dan trauma. Sedangkan menurut Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, dan Bernard (2008) resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari stres, mampu beradaptasi dengan keadaan stres ataupun kesulitan. Selain itu, menurut Taylor (2000) resiliensi juga dinilai sebagai kondisi multidimensi sehingga bisa jadi individu berbeda kemampuannya dalam menghadapi bentuk kesulitan yang sama.

Fernanda Rojas (2015) menyatakan resiliensi sebagai kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Sedangkan menurut Keye dan Pidgeon (2013) resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang.

Setiap individu terlahir dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki sehingga resiliensi bukanlah sesuatu yang spektaluler karena itu adalah proses yang dialami setiap individu (Richardson & Waite, 2002). Bernard (2007) juga menambahkan bahwa 70% pemuda yang hidup dalam kesulitan terbiasa untuk menghadapi kesulitan, mengembangkan kemampuan dan ketrampilannya menghadapi hidup. Masten (2009) menyatakan secara psikologis resiliensi adalah kecenderungan untuk dapat menghadapi stress dan kondisi sulit. Wolin dan Wolin (1993) menjelaskan bahwa kekuatan dapat muncul setelah menghadapi kesulitan. Menurut Masten dan Reed (2002) resiliensi telah banyak diteliti sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi, menghadapi stress, dan menghadapi kondisi sulit.

Bersyukur digambarkan oleh Lambert, Graham dan Fincham (2009) sebagai faktor yang dapat mengendalikan efek depresi terutama membantu menghargai kembali situasi yang penuh dengan masalah menjadi terasa lebih ringan. Cannon (2002) juga menunjukkan bahwa syukur adalah salah satu pembeda antara mereka yang dapat bertahan dan syukur itu ada pada cerita para korban yang bisa bertahan. Wood, Joseph, dan Maltby (2009) menambahkan bahwa kebersyukuran adalah bentuk dari pribadi yang berpikir positif, yang mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi. Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), individu yang bersyukur memiliki coping yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, serta memiliki rencana dalam memecahkan masalah. Emmons dan Crumpler (2000) juga menambahkan bahwa syukur adalah kebajikan dan watak manusia, maka individu yang bersyukur selalu merasa berterima kasih dalam segala bentuk kondisi dan waktu.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi. Hubungan tersebut bersifat positif, dalam artian semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin tinggi resiliensi. Firaresy (2015) melakukan penelitian dan menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dengan resiliensi pada penduduk miskin. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula resiliensi, begitu juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang searah antara syukur dengan resiliensi pada siswa tuna rungu. Artinya kenaikan syukur yang secara proporsional diikuti dengan kenaikan resiliensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) menunjukkan ada pengaruh signifikan variabel bersyukur terhadap variabel resiliensi. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rasa bersyukur memberikan kontribusi terhadap terbentuknya resiliensi.

Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang dapat di tarik dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi.

Metode

Definisi Operasional

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diukur, yaitu resiliensi dan kebersyukuran.

Resiliensi adalah kemampuan yang ada dalam diri pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19, digunakan untuk memproses sesuatu dengan cara yang sehat serta kemampuan untuk bertahan menghadapi permasalahan yang menimpa dan mampu bangkit dari kondisi yang sulit untuk melanjutkan hidup.

Untuk mengungkap variabel resiliensi, peneliti menyusun sendiri skala resiliensi berdasarkan aspek resiliensi dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yaitu, *personal competence, high standards, and tenacity, trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress, positive acceptance of change, and secure relationships, control, spiritual influences*. Semakin tinggi skor resiliensi, maka semakin tinggi pula perilaku resiliensi yang dilakukan oleh pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19.

Kebersyukuran merupakan instrumen yang mampu mengurangi berbagai pengaruh negatif pada diri pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19 sehingga menimbulkan sebuah emosi relasional yang melekat dan menghasilkan penghargaan yang bermakna untuk diri sendiri. Untuk mengungkap variabel kebersyukuran, peneliti menyusun sendiri skala kebersyukuran berdasarkan aspek kebersyukuran dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002) yaitu, *intensity, frequency, span, dan density*. Semakin tinggi skor kebersyukuran, maka semakin tinggi pula perilaku syukur yang dilakukan oleh pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19.

Populasi dan Sampel Penelitian

Jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada teori Roscoe (Sugiyono, 2018) yaitu ukuran sampel penelitian yang layak dalam penelitian adalah 30 sampai 500. Oleh karena itu, jumlah sampel untuk penelitian ini adalah sebanyak 150 orang pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19 di Indonesia yang mewakili populasi, dengan jumlah sampel uji coba (try out) sebanyak 50 orang. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini, antara lain :

- a. Mengalami PHK dimasa pandemi Covid-19 Hal ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Juaningsih (2020) bahwa salah satu dampak yang dirasakan masyarakat dengan hadirnya Covid-19 yaitu Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Hal tersebut diperkuat oleh data dari Badan Pusat Statistik yang dikeluarkan sejak Februari 2021 jumlah pekerja yang mengalami PHK akibat dampak dari pandemi covid-19 sebanyak 1,62 juta orang di Indonesia.
- b. Belum mendapatkan pekerjaan semenjak mengalami PHK dimasa pandemi Covid-19 atau saat ini masih menganggur. Menurut Dharmakusuma (1998) menganggur merupakan orang yang tidak bekerja dan secara aktif mencari pekerjaan selama empat minggu sebelumnya, sedang menunggu panggilan kembali untuk suatu pekerjaan setelah diberhentikan atau sedang menunggu melapor atas pekerjaan yang baru dalam waktu empat minggu.

Metode Pengumpulan Data

Skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari skala Resiliensi dan Kebersyukuran. Skala tersebut menggunakan metode skala likert. Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk checklist, dimana peneliti akan memberikan tanda (✓) pada jawaban yang dianggap paling sesuai dengan diri responden. Menurut

Sugiyono (2018), jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini merupakan data statistik. Metode yang digunakan dalam analisis data menggunakan alat bantu software pengolahan data statistik SPSS versi 16.00 untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19.

Hasil dan Pembahasan

Wilayah yang dipilih peneliti dalam penelitian ini adalah Indonesia. Indonesia terdiri dari 34 Provinsi. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak. Berdasarkan data yang didapatkan dari pelaksanaan sensus penduduk yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 diketahui bahwa jumlah penduduk Indonesia tercatat sebanyak 270,20 juta jiwa. Angka tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan penduduk terbanyak nomor empat di dunia. Dengan luas daratan Indonesia sebesar 1,92 juta kilometer persegi, maka kepadatan penduduk Indonesia sebanyak 141 jiwa per kilometer persegi. Namun, sebaran penduduk Indonesia masih terkonsentrasi di Pulau Jawa. Pulau Jawa dihuni oleh 151,59 juta penduduk atau setara dengan 56,10% penduduk Indonesia.

Mengacu pada kondisi saat ini, Indonesia sedang mengalami peristiwa pandemi Covid-19, sehingga banyak para pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) di seluruh Indonesia akibat dampak adanya pandemi covid-19 per bulan Februari 2021 sebanyak 1,62 juta orang. Pemutusan hubungan kerja (PHK) dimasa pandemi Covid-19 banyak terjadi pada karyawan yang bekerja di sektor pariwisata, perhotelan, restoran, industry, retail, perdagangan serta transportasi.

Laki-laki menjadi jenis kelamin yang paling banyak menjadi pengangguran karena Covid-19 ini dibandingkan wanita, yaitu sebesar 73,57% atau sebanyak 1,19 juta orang. Sedangkan berdasarkan usia, kelompok usia dewasa (25-59 tahun) memiliki persentase tertinggi yang menjadi pengangguran yaitu sebesar 67,05% atau sebanyak 1,08 juta orang dibandingkan dengan kelompok usia muda (15-24 tahun) dan kelompok usia tua (60 tahun keatas).

Dilakukan uji normalitas dengan menggunakan analisis Kolmogorov-smirnov pada variabel resiliensi dan kebersyukuran untuk mengetahui apakah data pada kedua variabel dalam penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Pada variabel resiliensi hasil uji normalitas menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,698 dengan nilai signifikansi 0,550 ($p > 0,05$). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa data penelitian pada variabel kinerja berdistribusi dengan normal. Kemudian, hasil uji normalitas pada variabel kebersyukuran

menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,715 dengan nilai signifikansi 0,923 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian pada variabel kebersyukuran juga berdistribusi normal.

Dari hasil uji hipotesis, ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas juga menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki nilai korelasi (r) sebesar 0,638. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kebersyukuran dengan resiliensi. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin tinggi pula resiliensi dalam diri individu.

Berdasarkan hasil uji beda subjek penelitian menggunakan Independent Sample t-test, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel resiliensi sebesar 0,294 ($p > 0,05$) Artinya, tidak ditemukan perbedaan usia pada variabel resiliensi, sementara nilai signifikansi variabel kebersyukuran sebesar 0,424 ($p > 0,05$). Artinya, tidak ditemukan juga perbedaan usia pada variabel kebersyukuran.

Berdasarkan hasil uji beda subjek penelitian menggunakan Independent Sample t-test, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel resiliensi sebesar 0,089 ($p > 0,05$) Artinya, tidak ditemukan perbedaan status pernikahan pada variabel resiliensi, sementara nilai signifikansi variabel kebersyukuran sebesar 0,247 ($p > 0,05$). Artinya, tidak ditemukan juga perbedaan status pernikahan pada variabel kebersyukuran.

Berdasarkan hasil uji beda subjek penelitian menggunakan OneWay Anova, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel resiliensi sebesar 0,297 ($p > 0,05$). Artinya, tidak ditemukan perbedaan pulau pada variabel resiliensi, sementara nilai signifikansi variabel kebersyukuran sebesar 0,360 ($p > 0,05$). Artinya, tidak ditemukan juga perbedaan usia pada variabel kebersyukuran.

Pembahasan

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi pearson product moment untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian pada kedua variabel tersebut, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Mendapatkan kesimpulan bahwa hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima, yaitu adanya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pondalos dan Santi (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi dapat tumbuh dan berkembang ketika karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) memiliki rasa kebersyukuran.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat diketahui bahwa variabel kebersyukuran dan resiliensi memiliki nilai $r=0,638$ dengan $p=0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kebersyukuran dengan resiliensi. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin tinggi pula resiliensi dalam diri individu.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Estria (2018) yang memiliki nilai korelasi pearson (r) antara kebersyukuran dengan resiliensi sebesar 0,360. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi, dimana kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi terhadap tinggi rendahnya resiliensi pada seseorang.

Luthar, Chichetti, dan Becker (2000) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis untuk mempertahankan adaptasi yang positif dan strategi penanggulangan yang efektif dalam menghadapi kesulitan. Ong, Bergeman, Bisconti, dan Wallace (2006) mengatakan bahwa emosi positif dapat bertindak sebagai pelindung bagi orang-orang yang menghadapi situasi stres. Maka dari itu, individu yang memiliki rasa syukur akan mempengaruhi kemampuan resiliensi menjadi lebih baik.

Menurut Fitzgerald (1998) salah satu bentuk kebersyukuran adalah dengan adanya kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Hal itu menunjukkan bahwa kebersyukuran juga merupakan bentuk resiliensi yang berasal dari dalam diri seseorang. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Kawilarang dan Kadiyono (2021) menyatakan bahwa pekerja yang terkena PHK memiliki kesediaan untuk tetap melanjutkan perjuangan dan membangun hidupnya, memiliki kemampuan personal untuk tetap maju di tengah situasi yang sulit, dan ketekunan pada masa yang sulit.

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis deskripsi terhadap kategorisasi resiliensi pada penelitian ini dan diperoleh frekuensi paling banyak pada kategori tinggi yaitu sebanyak 78 orang (52%) memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Kemudian, peneliti juga melakukan analisis deskripsi terhadap kategorisasi kebersyukuran pada penelitian ini dan diperoleh frekuensi paling banyak pada kategori rendah yaitu sebanyak 112 orang (74,7%) memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah.

Missasi dan Izzati (2019) menyebutkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh factor eksternal dan factor internal. Sedangkan menurut Astria dan Alfinuha (2021) menyatakan bahwa optimism merupakan salah satu factor protektif yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menjadi resilien yang artinya jika seseorang memiliki optimism dalam jiwanya maka seseorang akan menjadi lebih resilien.

Terdapat faktor yang diduga menyebabkan adanya ketidakselarasan antara hasil kategorisasi variabel resiliensi dan variabel kebersyukuran dengan hasil survei, yaitu adanya social desirability. Sjostrom dan Holst (2002) social desirability adalah upaya untuk menampilkan sesuatu yang baik dan menyembunyikan yang buruk. Paulhus (1984) membedakan social desirability menjadi dua jenis yaitu manajemen impresi (impression management) yang bertujuan meningkatkan daya tarik orang lain dan penipuan diri (self-deception) yang merupakan bentuk pertahanan diri responden ketika menghadapi situasi yang membahayakan. Selain itu, skala berbentuk self-report berpeluang bagi responden yang mengisinya untuk memberikan informasi yang palsu (Oktapialdi, Tarigan, & Musthofa 2018).

Faktor situasional juga mungkin berpengaruh seperti adanya kecenderungan subjek untuk merespon skala penelitian dengan tidak jujur dengan kondisi sebenarnya, hal tersebut terjadi karena adanya *faking good* yaitu kecenderungan untuk memberikan jawaban hanya yang baik saja (Setiawati, 2012). Subjek penelitian juga diduga tidak berupaya sebaik mungkin dalam merespon pengukuran karena merasa *self esteem*nya terancam dan merasa ragu akan privasi data yang diberikan (Juneman, 2013).

Peneliti juga telah menganalisis tingkat mean terhadap aspek kebersyukuran. Hasilnya ditemukan bahwa *span* merupakan aspek yang paling dominan yaitu memiliki nilai 20,18. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Emmons dan McCullough (2003) yang menyatakan bahwa seseorang yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan sosial, kesehatan yang meningkat, merasakan kepuasan hidup serta merasa bahagia. Lyubomirsky dan Kristin (2013) mengatakan bahwa bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah reward atau sesuatu yang dikehendaki dalam kehidupan, sehingga individu mampu meraih kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang ada saat itu.

Selanjutnya analisis tingkat mean pada aspek resiliensi ditemukan bahwa *spiritual influences* merupakan aspek yang paling dominan dengan nilai 13,38. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) yang menyatakan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu. Graham, Furr, Flowers dan Burke (2001) menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya mengatasi masalah yang dihadapi.

Simpulan

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu ada hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., Gable, S. L., Kirby, H., Kretzschmar, N., Kurtz, L., Light, A., McMurray, M., Miller, N., Smith, M., & Taylor, M. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *13*(4), 605–609. <https://doi.org/10.1037/a0032701>
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *8*(3), 425–429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Tingkat pengangguran terbuka (tpt). *Bps.Go.Id*, *19*(37), <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815>.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Cahyani, Dita Eka (2013). Hubungan antara syukur dengan resiliensi pada siswa tuna rungu di smalb-b pembina tingkat nasional lawang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Cannon, J. T. (2002). Experiences of the 1989 loma prieta earthquake: a narrative analysis (doctoral dissertation, saybrook graduate school, 2002). *Dissertation Abstracts International*, 64(4-B), 1938
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Desmita. (2010). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Dharmakusuma, Sandy. 1998. Trade off antara inflasi dan tingkat pengangguran. *GEMA STIKUBANK*. November 1998 Hal 43-68.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2012). Why gratitude enhances well-being: what we know, what we need to know. In Sheldon, K., Kashdan, T., & Steger, M.F. (Eds.) *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York: Oxford University Press.
- Estria, Tri Rahma. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada masyarakat di daerah rawan bencana. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : a case study. *Gist Education And Learningresearch Journal*, 11(11), 63– 78.
- Firaressy, Yolanda (2015). Hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi pada penduduk miskin di kelurahan pulau karam kecamatan sukajadi. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Garaga, B. N. I. (2017). Hardiness karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja. *Jurnal PSIKOBORNEO*, 5(3), 642–653.
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., García-Ríos, M. del C., & 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 and Behavior*, 202(February), 87–93.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001>
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C., & Burke, M. T. (2001). Research and theory religion and spirituality in coping with stress. *Counseling and Values*, 46(1), 2-13.
- Grotberg, E.H., (1999). *Taping your inner strenght: how to find the resilience to deal with anything*. Oakland, CA.: New Harbinger Publications, Inc.
- Hisbullah, A.A., & Hudin, A.M. (2020). Gambaran resiliensi pada buruh pabrik yang mengalami dampak pemutusan hubungan kerja (phk)
- Hlava, P., Elfers, J., & Offringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: the transpersonal gratitude scale. *International Journal of Transpersonal Studies*, 33(1), 1–14. <https://doi.org/10.24972/IJTS.2014.33.1.1>
- Juaningsih, I. N. (2020). Analisis kebijakan phk bagi para pekerja pada masa pandemi covid-19 di Indonesia. *Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4(1), 189– 196.
- Karunia, Ade Miranti. (2020). Imbas corona, lebih dari 3,5 juta pekerja kena phk dan dirumahkan. *Kompas.com*.
<https://money.kompas.com/read/2020/08/04/163900726/imbas-corona-lebih-dari-3-5-juta-pekerja-kena-phk-dan-dirumahkan>
- Kawilarang, G. W., & Kadiyono, A. L. (2021). Gambaran resiliensi karyawan swasta yang terkena phk akibat pandemi covid-19. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 219-228.
- Kemnaker.go.id (24 November 2020). *Kemnaker.go.id diakses pada tanggal 08 Agustus 2021 dari <https://kemnaker.go.id/news/detail/survei-kemnaker-88-persen-perusahaan-terdampak-pandemi-covid-19>*
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and self-fficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 1(6), 1–4. doi: 10.4236/jss.2013.16001
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude : expressing gratitude to a partner changes one’s view of the relationship. <https://doi.org/10.1177/0956797610364003>
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32–42. <https://doi.org/10.1080/17439760802216311>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lyubomirsky, S., Kristin L. (2013), How do simple positive activities increase well-being? *Psychological Science*. 22, I 57-62.
- Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49 (3), 28 32.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York: Oxford University Press.

- Masten, A., & Gewirtz, A. (2006). Resilience in development: the importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, January 2006, 1–6. <http://www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/MastenGewirtzANGxp.pdf>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? the social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281–285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x>
- McLarnon, M. J. W., Rothstein, M. G., & King, G. A. (2020). Resiliency, selfregulation, and reemployment after job loss. *Journal of Employment Counseling*, 57(3), 115–129. <https://doi.org/10.1002/joec.12149>
- Missasi, V., & Izzati, I.D.C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. ISSN: 2715-7121
- Oktapialdi, R., Tarigan, M., & Musthofa, M. A. (2018). Pengembangan skala social desirability. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 33–42. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11921>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91 (4), 730 –749.
- Paulhus, D. L. (1984). Two component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 598-609.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strength and virtues: a handbook & classification*. New York: Oxford University Press.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3649-5>
- Pondalos, Tesalonika. & Santi, Dr. Dyan Evita. (2021). *Kebersyukuran dengan resiliensi karyawan korban phk pada masa pandemi covid-19 di manado*. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Resnick, B., Gwyther, L.P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging: concepts, research, and outcomes*. New York: Springer.
- Richardson, G. E., & Waite, P. J. (2002). Mental health promotion through resilience and resiliency education. *International Journal of Emergency Mental Health*, 4(1), 65-75.
- Seligowski, A. V., Hill, S. B., King, C. D., Wingo, A. P., & Ressler, K. J. (2019). Understanding resilience: biological approaches in at-risk populations. *biological approaches in at-risk populations*. In *Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813983-7.00010-0>

- Sills, L. & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (cd-risc): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress* 20(6), 1019-1028.
- Siregar, A. G. (2019). Sistem pakar ,enentukan tingkat depresi pekerja yang di phk menggunakan metode certainly factor. *Jurnal Riset Komputer (JURIKOM)*, 6(1), 61–69.
- Sjostrom, O., & Holst, D. (2002). Validity of a questionnaire survey: response patterns in different subgroupsand theeffectof social desirability. *Acta Odontologica Scandinavica*, 60(3), 136-140
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunija, D. A., Febriani, S., Raharjo, S. T., & Humaedi, S. (2019). Pekerja sosial industri dalam menangani permasalahan phk di dunia industri indonesia. 14, 181–191.
- Syafrida, Safrizal, & Suryani, R. (2020). Pemutusan hubungan kerja masa pandemi covid-19 perusahaan terancam dapat dipailitkan. *Pamulang Law Review*, 3(1), 19–30. <http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/palrev/article/view/6532>
- Taylor, E. R. (2000). Making resiliency meaningful in the new millennium. Retrieved from http://www.meaning.ca/pdf/2000proceedingselizabeth_taylor.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–21. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/69>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Zaini, A. (2017). Pengaturan pemutusan hubungan kerja (phk) menurut peraturan perundangan-undangan ketenagakerjaan. *Al-Ahkam*, 13(1), 76. <https://doi.org/10.37035/ajh.v13i1.175>