

Berpikir Positif dan Rasa Bersyukur terhadap Resiliensi Diri (Studi Pada Karyawan yang terkena PHK di Masa Pandemi Covid-19)

¹Dela Aulia, ²Amira Nurul Rezeki, ³Nurul Syamsiyah, ⁴Wustari, L Mangundjaya

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

liadela452@gmail.com

ABSTRAK

Masa pandemi Covid-19 menimbulkan beberapa akibat, yakni banyak perusahaan yang mengalami penurunan ekonomi, sehingga mereka memilih untuk melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Tujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif dan rasa bersyukur dengan resiliensi pada karyawan yang terkena PHK, khususnya laki-laki yang bekerja dan untuk mengetahui cara mengembangkan resiliensi terhadap korban PHK. Metode menggunakan kuantitatif pendekatan korelasional. Data dikumpulkan melalui 3 macam kuesioner, yaitu berpikir positif, rasa bersyukur, dan resiliensi diri. Responden berjumlah 99 orang yang berasal dari daerah Tambun Selatan yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja di perusahaan yang disebabkan penurunan ekonomi di dalam perusahaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara berpikir positif dan rasa bersyukur dengan resiliensi diri. Lebih lanjut hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki nilai korelasi yang lebih besar dibandingkan dengan rasa bersyukur.

Kata Kunci : *berpikir positif, rasa bersyukur, resiliensi diri,*

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic period caused several consequences, namely many companies experienced an economic downturn, so they chose to terminate their employment (PHK). The purpose of this study was to determine the relationship between positive thinking and gratitude with resilience in employees affected by layoffs, especially working men and to find out how to develop resilience to victims of layoffs. The method uses a quantitative correlational approach. Data were collected through 3 kinds of questionnaires, namely positive thinking, gratitude, and self-resilience. Respondents were 99 people who came from the South Tambun area experienced termination of employment at the company due to the economic downturn in the company. The data were analyzed through the correlational method. The results showed that there was a positive and significant relationship between positive thinking and gratitude and self-resilience. Furthermore, the results of the study show that positive thinking has a greater correlation value than gratitude.

Keywords : positive thinking, gratitude, and resilience

LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 di Indonesia, memiliki dampak tidak hanya pada faktor kesehatan, tetapi juga memengaruhi faktor ekonomi dan sosial. Hal ini mengakibatkan terpengaruhnya keberlangsungan di dunia usaha yang berujung pada terganggunya hubungan kerja. Situasi ini mengakibatkan sebagian perusahaan mengalami penurunan pendapatan, kerugian, hingga penutupan usaha, sehingga dengan adanya pandemi Covid-19 banyak karyawan yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Santi & Pondalos, 2021).

Data yang diperoleh dari (PikiranRakyat.com) menunjukkan bahwa sejumlah 1.651 buruh adalah karyawan yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Hasil tersebut menjadi yang terbesar di Jawa Barat. Sedangkan, di Kabupaten Bekasi, terdapat 6.206 pekerja terdampak yang berasal dari 460 perusahaan. Dari data tersebut, dampak dari pandemi Covid-19 pada PHK juga menyebabkan adanya pengurangan kompensasi pesangon yang diberikan perusahaan dengan alasan merugi (*force majeure*). Hal ini mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja dan perusahaan. Terjadinya PHK pada karyawan membuat mereka menjadi frustrasi dan mengalami stres, sehingga membutuhkan suatu usaha untuk bangkit kembali. Usaha untuk bangkit kembali tersebut disebut dengan resiliensi. Menurut penelitian Fitriana (2021) resiliensi diri berperan penting untuk kehidupan yang dipenuhi dengan tantangan dengan cara membantu mengurangi dari setiap masalah yang sedang dialami oleh seseorang. Resiliensi adalah karakteristik positif yang mendorong adaptasi individu dan memoderasi efek negatif dari stres (Wagnild & Young, 1993). Hal ini yang memungkinkan individu untuk berkembang secara positif ketika dihadapkan pada situasi kesulitan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kawilarang dan Kadiyono (2021)

mengenai gambaran resiliensi karyawan swasta yang terkena PHK akibat pandemi Covid-19, menunjukkan bahwa resiliensi atau kapasitas individu melakukan pemulihan terhadap kesehatan mentalnya masih kurang optimal. Meskipun mereka terlihat memiliki motivasi untuk bangkit kembali, akan tetapi motivasi tersebut masih kurang konsisten. Oleh karena itu, bagi karyawan yang terkena PHK, sebaiknya dapat mengembangkan pemikiran yang positif agar karyawan memiliki perasaan sehat dan produktif kembali saat menghadapi kondisi dan situasi yang ada. Hal ini diharapkan dapat membuat mereka menjadi lebih resilien terhadap hidup yang dihadapinya.

Penelitian terdahulu terdapat berbagai variabel yang memengaruhi munculnya resiliensi antara lain kemampuan berpikir positif (Basith, Novikayati, dan Santi (2020). Berpikir positif adalah suatu potensi dasar yang telah mampu mendorong individu untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan semua kemampuan kemanusiaanya.

Selain berpikir positif penelitian lainnya menunjukkan rasa bersyukur memengaruhi resiliensi. Pertanyaan yang muncul adalah sejauh mana variabel berpikir positif dan rasa bersyukur memengaruhi resiliensi kepada mereka yang terkena PHK. Terdapat penelitian mengenai rasa bersyukur terhadap korban PHK dari Pondalos dan Santi (2021), yang memperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara kebersyukuran dengan resiliensi, sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan karyawan korban PHK, maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19.

Tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan berfikir positif dan rasa bersyukur dengan resiliensi pada karyawan yang terkena PHK, khususnya laki-laki yang bekerja dan untuk mengetahui bagaimana cara mengembangkan resiliensi diri terhadap laki-laki yang menjadi korban

PHK. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi karyawan yang terkena PHK bahwa berpikir positif dan rasa bersyukur akan dapat memunculkan resiliensi diri.

Resiliensi didefinisikan sebagai karakteristik positif yang mendorong adaptasi individu dan memoderasi efek negatif dari stres (Wagnild & Young, 1993), memungkinkan individu untuk berkembang secara positif ketika dihadapkan pada situasi kesulitan. Resiliensi adalah proses beradaptasi, baik dalam kondisi tragedi, trauma, maupun kejadian lainnya yang mungkin dapat menyebabkan stres (Mahmood & Ghaffar, 2014). Resiliensi dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan membantu individu melakukan penyesuaian diri secara lebih baik (Hou dkk., 2016). Lebih lanjut, Utami dan Helmi (2017) menjelaskan bahwa dengan mempunyai resiliensi, dianggap akan lebih mampu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam hidup yang membantu individu untuk menentukan langkah atau keputusan atas kehidupan yang dijalani. Di masa pandemi Covid-19, individu harus mampu untuk menumbuhkan perasaan resiliensi dalam diri individu tersebut agar tidak terlalu larut dalam kondisi buruk yang sedang dihadapi dan akan lebih mampu untuk memberikan perhatian yang tepat pada diri sendiri ketika sedang berada dikondisi yang kurang baik.

Berpikir positif adalah cara berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Caprara & Steca 2006). Berpikir Positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif,

karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh dari melalui proses intelektual yang sehat.

Menurut Seligman (2006) optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang dilihat melalui gaya penjelasan individu terhadap peristiwa yang dialami atau yang belum dialami. Orang yang optimis juga percaya bahwa lingkungannya akan memberikan secara adil dan rata atas peristiwa yang dialaminya. Kebiasaan berpikir optimis bisa dipelajari oleh semua orang.

Lebih lanjut, Hill dan Riff (2014) menyatakan bahwa berpikir positif dapat membuat individu mampu membangun harapan dan mengatasi keputusan serta ketidakberanian. Melalui cara dengan mengembangkan berpikir positif, maka individu diharapkan akan dapat memiliki perasaan yang sehat dan produktif saat menanggapi orang lain dan saat memilih suatu tindakan tertentu. Melalui perkataan lain, berpikir positif dapat membantu individu yang terkena PHK untuk mampu melalui ujian kehidupan dengan baik. Individu yang berpikir positif cenderung lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan.

Penelitian terdahulu mengenai hubungan antara Berpikir Positif dan Resiliensi dengan stres pada petugas kesehatan dalam menghadapi virus Covid-19 menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan stres, artinya semakin seseorang mampu berpikir positif, maka akan dapat menurunkan tingkat stres orang tersebut dalam menghadapi wabah Covid-19 (Basith, 2020). Berdasarkan diskusi tersebut di atas, maka didirikan hipotesa sebagai berikut:

Hipotesa 1: Terdapat Hubungan Positif antara Berpikir Positif dengan Resiliensi Rasa bersyukur

Kebersyukuran memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perasaan depresif, dengan kata lain bila seseorang merasa bersyukur maka hal ini akan membuatnya tidak mengalami depresi. Saat individu merasa bersyukur, maka akan mengalami hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan, sehingga akan mendapatkan perasaan yang penuh kedamaian dan kepuasan. Dalam hal ini, rasa bersyukur membuat individu tidak cepat mengeluh, menghargai yang terjadi di dalam kehidupan, dan mampu untuk meningkatkan kesabaran dari setiap kejadian yang dialami.

Berbagai penelitian terdahulu yang dilakukan oleh McCullough, Tsang, & Emmons (2004) dan Hoffman (2015) serta penelitian mengenai rasa bersyukur terhadap korban PHK dari Pondalos dan Santi (2021), yang memperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara kebersyukuran dengan resiliensi, sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan karyawan korban PHK, maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil diskusi dan hasil penelitian tersebut diatas, maka hipotesa kedua sebagai berikut:

Hipotesa 2: Terdapat hubungan positif antara rasa bersyukur dengan resiliensi

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Menurut Arikunto (2013) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Peneliti menggunakan pendekatan korelasional. Menurut Soesilo (2018), penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk membuktikan sejauh mana keterlibatan

hubungan antara suatu variabel dengan variabel satu atau lebih variabel lainnya.

Pada penelitian ini, akan dilakukan pembuktian apakah ada hubungan antara berfikir positif dan rasa bersyukur terhadap resiliensi diri bagi pegawai yang terkena PHK di masa Pandemi Covid-19.

Responden Penelitian

Penentuan responden (*sampling*) dilakukan dengan cara *purposive random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiyono (2019). Responden diambil daerah Tambun Selatan karena Bekasi merupakan salah satu kota industri dengan terdapatnya yang memiliki cukup banyak perusahaan padat karya. Selain itu, berdasarkan pengamatan peneliti banyak perusahaan di lokasi ini yang melakukan PHK.

Untuk itu, karakteristik responden adalah pernah mengalami PHK dan domisili di Kabupaten Tambun Selatan, sehingga pengambilan sampel berdasarkan *purposive random sampling*. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sudjana (1988) bahwa “tidak ada ketentuan yang baku atau rumus yang pasti. Sebab keabsahan sampel terletak pada sifat dan karakteristiknya mendekati populasi atau tidak, bukan pada besar atau banyaknya. Sudjana (1988), McMillan & Schumacher (1984) berpendapat bahwa untuk penelitian korelasional paling tidak memiliki minimal 30 responden dalam sebuah penelitian. Sehingga pada penelitian ini telah diperoleh 101 responden, tetapi yang bisa digunakan hanya 99 responden karena terdapat 2 responden yang tidak lengkap saat pengisian kuesioner.

Alat Ukur Penelitian

Berpikir Positif

Berpikir Positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta

berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Dapat dikatakan bahwa berpikir positif berhubungan dengan optimism untuk dapat meraih dari harapan untuk kesuksesan di masa depan. Menurut Seligman (2006) optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang dilihat melalui gaya penjelasan individu terhadap peristiwa yang dialami atau yang belum dialami. Menurut Seligman ada dimensi berpikir positif, diantaranya: dimensi permanence, pervasiveness, examples, dan personalization.

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berjumlah 15 aitem. Kuesioner berpikir positif ini menggunakan skala *Likert* dengan rentang 1-6, yaitu (1) sangat tidak setuju (2) tidak setuju, (3) kurang setuju, (4) cukup setuju, (5) setuju, dan (6) sangat setuju. Kuesioner telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Mangundjaya, Aulia, Rezeki, dan Syamsiyah (2022). Berkaitan dengan contoh itemnya adalah sebagai berikut: 1), Saya dengan penuh semangat berusaha mencapai tujuan saya. 2) Tidak ada tugas yang terlalu sulit bagi saya. 3) Saya selalu optimis tentang masa depan saya.

Rasa Bersyukur

Rasa bersyukur adalah komponen pengalaman emosional dan suasana hati seseorang dalam kehidupan sehari-hari (lihat McCullough, Tsang, & Emmons, 2004). Pada penelitian menggunakan kuesioner yang berjumlah 8 aitem. Kuesioner rasa bersyukur ini menggunakan skala *Likert* dengan rentang 1-6, yaitu (1) sangat tidak setuju (2) tidak setuju, (3) kurang setuju, (4) cukup setuju, (5) setuju, dan (6) sangat setuju. Kuesioner telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Mangundjaya, Aulia, Rezeki, dan Syamsiyah (2022).

Contoh item adalah sebagai berikut: 1) Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk dapat disyukuri. 2) Jika saya harus membuat daftar semua yang dapat saya syukuri, itu akan menjadi daftar yang sangat

panjang. 3) Saya memiliki banyak hal dalam hidup untuk dapat disyukuri.

Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan teknik *Cronbach's Alpha* (α). Hasil dari uji statistik *Cronbach's Alpha* (α) akan menentukan instrument yang digunakan dalam penelitian ini reliabel atau tidak. Azwar (2007) berpendapat bahwa untuk menguji reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha*, skala dikatakan reliable apabila korelasi minimal $\alpha > 0.60$.

Table 1 Cronbach's Alpha

Angka	Status
$0,90 \leq r_{11} < 1,00$	Reliabilitas Sangat Tinggi
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Reliabilitas Tinggi
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Reliabilitas Sedang
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Reliabilitas Rendah
$r_{11} < 0,20$	Reliabilitas Sangat Rendah

Tabel 2 Reliabilitas

	<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
Resiliensi Diri	.963	23
Berpikir Positif	.963	15
Rasa Bersyukur	.807	7

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada masing-masing variabel, maka diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,963 pada Resiliensi Diri dan Berpikir Positif, sehingga menunjukkan bahwa kedua skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi berdasarkan tabel 3. Rasa bersyukur

memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,807, sehingga menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas tinggi berdasarkan tabel 3.

dilihat dari skor standar deviasinya, yaitu Resiliensi Diri sebesar 0,81, Berpikir Positif sebesar 0,91, dan Rasa Bersyukur sebesar 0,69.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Statistik Deskriptif

Tabel 3 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Mini mum	Maxim m	Mean	Std. Deviasi on
Berpikir Positif	9	1	6	4.70	0.91
Rasa Beryukur	9	0.88	5.25	4.22	0.69
Resiliensi Diri	9	1	6	4.73	0.81
Valid N (listwise)	9				

Berdasarkan hasil tersebut di atas tampak bahwa skor rata-rata Resiliensi Diri menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada Rasa Bersyukur dan Berpikir Positif. Data untuk mengukur Resiliensi, Berpikir Positif, dan Rasa Bersyukur dikumpulkan menggunakan skala *Likert*. Skala tersebut terdiri dari Berpikir Positif 15, Rasa Bersyukur 8, dan Resiliensi Diri 25 item pernyataan. Berdasarkan dari tabel diatas, nilai rata-rata skor Resiliensi adalah 4,73, Berpikir Positif 4,70, dan Rasa Beryukur 4,22. Resiliensi Diri dengan skor minimum 1 dan maksimum 6, berpikir Positif dengan skor minimum 1 dan maximum 6, dan Rasa Bersyukur dengan skor minimum 0,88 dan maximum 5,25. Sedangkan untuk mengetahui sebaran skor Resiliensi Diri, Berpikir Positif, dan Rasa Beryukur, dapat

Hasil Perhitungan Korelasi

I. Uji Korelasi

Tabel 4 Uji Korelasi

	Berpikir Positif	Rasa Bersyukur	Resiliensi Diri
Berpikir Positif	1		.828**
Rasa Bersyukur		1	.817**
Resiliensi Diri			1

Sig. (2-tailed) .000
N 99

** Los, p<0.01

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel-tabel diatas, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif (koefisien korelasi bertanda positif 0,828) yang signifikan (nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$) antara berpikir positif dengan resiliensi diri dan juga terdapatnya hubungan positif (koefisien korelasi bertanda positif 0,817) yang signifikan (nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$) antara rasa bersyukur dengan resiliensi diri.

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara berpikir positif dengan resiliensi diri (koefisien korelasi bertanda positif 0,828) yang signifikan (nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$), sehingga hipotesa 1 (satu) terbukti.
2. Terdapat hubungan positif (koefisien korelasi bertanda positif 0,817 yang signifikan (nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$) antara rasa bersyukur dengan resiliensi diri dan berpikir positif.
3. Dari hasil data yang diperoleh terlihat bahwa berpikir positif dan rasa bersyukur memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi, di mana berpikir positif memiliki nilai yang lebih besar daripada rasa bersyukur.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, artinya hipotesa 1 dan 2 dapat diterima dan mendukung karena terdapat hubungan positif yang signifikan.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemampuan berpikir positif, serta rasa bersyukur dan resiliensi diri) pada korban yang terkena PHK di daerah Kabupaten Tambun. Semakin baik kemampuan berpikir positif, dan rasa bersyukur seseorang yang terkena PHK, maka akan semakin tinggi pula resiliensinya. Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu tentang rasa bersyukur dengan resiliensi

karyawan korban PHK pada masa Pandemi Covid-19 di Manado (Pondalos & Santi, 2021) yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara rasa bersyukur dengan resiliensi artinya ada hubungan yang kuat, positif, dan signifikan antara kebersyukuran dengan Resiliensi. Resiliensi dapat muncul dan berkembang ketika karyawan yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) mempunyai rasa kebersyukuran. Dengan perkataan lain, semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan karyawan korban PHK, maka semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19.

Sementara itu, Jatmika (2016) menyatakan bahwa berpikir positif adalah pendekatan yang melihat tantangan dan masalah yang ada dari sudut pandang yang positif. Individu yang berpikir positif akan memaknai situasi yang tidak menyenangkan dengan cara pandang yang lebih positif dan berusaha menghadapinya dengan cara yang baik, belajar untuk melihat sisi baik dari orang lain, memandang diri dan kemampuannya secara lebih positif. Dalam hal ini, rasa bersyukur pada korban PHK menurut Emmons and Mishra (2012) adalah konsep syukur pada implementasinya akan mengarahkan kondisi yang positif bagi individu salah satunya terkait dengan proses menikmati hidup. Korban PHK yang memiliki resiliensi yang kuat memiliki kemampuan resiliensi akan lebih tahan dalam menghadapi berbagai tekanan, dengan cepat bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan dan mampu mencari solusi terbaik untuk mengubah keadaan yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan (Muniroh, 2012). Resiliensi disini membantu untuk individu dalam beradaptasi dan bertahan pada masalah yang sedang dialaminya.

Selain itu, hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian dari Basith (2020), yang menunjukkan bahwa petugas kesehatan (perawat) cukup mampu untuk berpikir positif dan mempunyai resiliensi yang cukup

baik, sehingga bisa mengatasi stres yang dihadapinya. Lebih lanjut, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai resiliensi dan rasa bersyukur dari Pondalos dan Santi (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara rasa bersyukur dengan resiliensi.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemampuan berpikir positif dan rasa bersyukur dengan kemampuan resiliensi diri (pada korban yang terkena PHK di daerah Kabupaten Tambun). Semakin baik kemampuan berpikir positif pada korban yang terkena PHK, maka akan semakin tinggi pula resiliensinya. Dari kedua variabel tersebut, terlihat bahwa berpikir positif memiliki hubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan rasa bersyukur. Sebaliknya, semakin seseorang memiliki cara berpikir yang positif maka akan dapat meningkatkan resiliensinya.

Masa Pandemi Covid-19 melonjak naik dalam pemutusan hubungan kerja (PHK) yang dilakukan di perusahaan, khususnya di Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) tersebut disebabkan karena adanya penurunan ekonomi dan sosial, serta dampak dari PHK yang menyebabkan munculnya perbedaan mengenai kompensasi pesangon yang diberikan perusahaan dengan alasan merugi (*force majeure*).

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban PHK yang mampu untuk berpikir positif dan memiliki rasa bersyukur yang baik, akan dapat mengembangkan resiliensi pada dirinya sehingga pada waktu mengalami kesulitan dan keterpurukan akan tetap dapat menciptakan perasaan yang aman dan damai dapat menjaga kesehatannya, baik psikis maupun fisiknya.

Berdasarkan berbagai keterbatasan yang ada, peneliti menyarankan sebagai berikut: 1) Melakukan penelitian yang serupa pada responden yang berbeda, di lokasi yang berbeda, 2) Melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda misalnya, hubungan antara pusat pengendalian internal dan efikasi

diri maupun variabel lainnya yang dapat saja memunculkan resiliensi pada individu.

Saran lain yang merupakan saran praktis adalah pemerintah alam hal ini Kementerian Ketenagakerjaan dan atau lembaga yang bergerak dibidang pelatihan dapat memberikan pelatihan mengenai berpikir positif dan rasa bersyukur kepada para individu yang menjadi korban PHK untuk dapat meningkatkan resiliensi mereka.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia pada Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) yang telah memberikan dukungan dana untuk melakukan penelitian ini dan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, yang telah memberikan pendampingan dalam melakukan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Afwun, N. 2015. Resiliensi Pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja PHK. *Undergraduate thesis*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ahmad Tanzeh. 2009. Pengantar Metode Penelitian. Yogyakarta: Teras.
- Andryandy, T. 2020. *6.206 Buruh di Kabupaten Bekasi terdampak Covid-19, 1.651 di antaranya Di-PHK*. URL: <https://www.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-01367352/6206-buruh-di-kabupaten-bekasi-terdampak-covid-19-1651-di-antaranya-di-phk>. Diakses pada 30 Maret 2022 pukul 17.50.
- Basith, A. 2020. Hubungan Antara Berpikir Positif dan Resiliensi dengan Stres Pada Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Virus Corona (Covid 19). *Tesis*.
- Narbuko, C., & Abu, A. H. 1999. *Metodologi penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Emmons, R., McCullough, M. E., & Tsang, J. 2002. The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Emmons, R., McCullough, M. E., & Tsang, J. 2002. *The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6)*.
- 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>
- Fernandes, G., Amaral, A., & Varajão, J. 2018. Wagnild And Youngs's Resilience Scale Validation For IS Students. *Procedia Computer Science*, 138, 815–822. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.10.106>
- Fitriani, S., & Purwandari, E. 2022. *Resilience of Workers Who Have Been Laid Off Due to The Covid-19 Pandemic*. 19(1).
- Gay, L., Mills, G., & Airasian, P. 2012. *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*. 10th Edition, Pearson, Toronto.
- Hill, N, dan Ritt, M, J, H. 2014. *Keys to Positive Thinking*. Virginia: Published By Arrangement With The Napoleon Hill Foundation 1 College Avenue, Wise.
- Hou, X-L, Wang, H-Z, Guo, C, Gaskin, J, Rost, D, & Wang, J.-L, H. 2016. Psychological Resilience Can Help Combat The Effect Of Stress On Problematic Social Networking Site Usage. *Journal Personality and Individual Differences*, hh. 61-65.
- Jatmika, D. 2016. Berpikir Positif: Memaknai Tantangan Hidup Secara Positif. *Buletin KPIN*, 2(13)
- Kawilarang, G. W., & Kadiyono, A. L. 2021. Gambaran Resiliensi Karyawan Swasta yang Terkena PHK Akibat Pandemi COVID-19. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 219–228.
- <https://doi.org/10.24167/PSIDIM.V20I2.3581>
- Mahmood, K, & Ghaffar, A, H. 2014. The Relationship Between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being Among Dengue Fever Survivors. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Human-Psychology*, vol. 14. no. 10.
- Muniroh, S. M. 2012. Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis, *Jurnal Penelitian*, 7(2). doi: 10.28918/jupe.v7i2.112.
- Pandolos, T., & Santi, D. E. 2021. Kebersyukuran dengan Resiliensi Karyawan Korban PHK Pada Masa Pandemi Covid-19 di Manado. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(3), 357–370. <https://www.worldometers.info/coronavirus>
- Seligman, M E. P. 2006. *Learned Optimism*. Sydney: Random House.
- Soesilo, T. D. 2018. BAB IV Penelitian Inferensial dalam Bidang Pendidikan. Penelitian Inferensial dalam Bidang Pendidikan, 83–88. [https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/19731/15/BOOK_DannyTritjahjo_Penelitian Inferensial dalam Bidang Pendidikan_Bab 4.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/19731/15/BOOK_DannyTritjahjo_Penelitian%20Inferensial%20dalam%20Bidang%20Pendidikan_Bab%204.pdf)
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, C & Helmi, A. 2017. Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Jurnal UGM Buletin Psikologi*, vol. 25, no. 1, hh. 54-65