

# EFIKASI DIRI, DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI KORBAN PHK PADA MASA PANDEMI COVID-19

Tesalonika Pondalos<sup>1</sup>, Andik Matulesy<sup>2</sup>, Amanda Pasca Rini<sup>3</sup>

Email: [tesapondalos@gmail.com](mailto:tesapondalos@gmail.com)<sup>1</sup>, [andikmatulesy@untag-sby.ac.id](mailto:andikmatulesy@untag-sby.ac.id)<sup>2</sup>, [amanda@untag-sby.ac.id](mailto:amanda@untag-sby.ac.id)<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi

Program Studi Psikologi Profesi (S2)

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## **Abstract**

*The purpose of this study was to examine the positive correlation between Self-Efficacy and Social Support with the Resilience of Layoff Victims During the Covid-19 Pandemic. This study uses quantitative methods. The subjects of this study were 150 victims of layoffs during the Covid-19 pandemic in Manado. The sampling technique used in this research is snowball sampling. The data analysis technique in this study used multiple linear regression analysis to see the relationship between one variable and other variables.*

*The results of multiple regression analysis showed the value of  $F = 231.735$  with a significance of  $0.000$  ( $p < 0.05$ ) meaning that there was a very significant relationship between self-efficacy and social support with resilience. The results of the second study showed that there was a positive relationship between self-efficacy and resilience, the coefficient  $t = 20,551$  with  $p = 0.000$ . The results of the latest research data show that there is a positive relationship between social support and resilience with a coefficient value of  $t = 15,636$  with  $p = 0.000$ . Resilience can emerge and develop when victims of layoffs have confidence in their abilities.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Social Support, Resilience*

## **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji adanya korelasi positif antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Korban PHK Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dari penelitian ini adalah 150 Korban PHK Pada Masa Pandemi Covid-19 di Manado. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *snowball sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda untuk melihat hubungan antara suatu variabel dengan variabel lain.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai  $F = 231,735$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi. Hasil penelitian yang kedua menunjukkan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi diperoleh koefisien  $t = 20,551$  dengan  $p = 0,000$ . Hasil penelitian yang terakhir data menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan dengan resiliensi dengan nilai koefisien  $t = 15,636$  dengan  $p = 0,000$ . Resiliensi bisa muncul dan berkembang ketika korban pemutusan hubungan kerja (PHK) memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Resiliensi

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 adalah peristiwa menyebarnya coronavirus disease 2019 di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh virus korona jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2. Virus SARS-CoV-2 diduga menyebar di antara orang-orang terutama melalui percikan cairan (droplet) yang dihasilkan selama batuk. Percikan ini juga dapat dihasilkan dari bersin dan pernapasan normal. Selain itu, virus dapat menyebar akibat menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi dan kemudian menyentuh wajah seseorang. Berdasarkan data *world health organization* coronavirus 21 Mei 2021 orang yang terkonfirmasi positif virus corona mencapai 164.523.894 dan angka kematian mencapai 3.412.032 orang di dunia (WHO, 2021), sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan data Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional 21 Mei 2021 mencatat ada 1.758.898 orang yang terkonfirmasi positif virus corona dan untuk angka kematian mencapai 48.887 (KPCPEN, 2021).

Akibat dari pandemic Covid-19 pemerintahan di berbagai negara yang ada di dunia mengambil kebijakan dalam menekan penyebaran virus corona dengan membatasi ruang gerak masyarakat. Kebijakan-kebijakan yang diterapkan seperti *lockdown* di beberapa negara karena penyebaran virus corona sangat cepat dan angka kematian sangat tinggi sehingga pemerintah Indonesia mulai menerapkan kebijakan *social distancing* (jaga jarak sosial, menghindari kerumunan) lalu *psycial distancing* (jaga jarak antar orang minimal 1 meter). Dengan adanya kebijakan tersebut membuat beberapa perusahaan mengambil langkah untuk mengurangi kerugian akibat Covid-19. Salah satu langkah yang dilakukan oleh beberapa perusahaan di Indonesia yaitu harus melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) pada karyawan yang bekerja di perusahaan (Juaningsih, 2020).

(Skivo, 2020) menjelaskan untuk jumlah karyawan yang terkena PHK pada Provinsi Sulawesi Utara sebanyak 1.500 pekerja sulut terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dan 3.000 dirumahkan akibat pandemik Covid-19. Hal ini dijelaskan oleh Kepala Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi sulut, berdasarkan data tanggal 07 April 2020 sudah ada 262 perusahaan yang melaporkan terpaksa menutup operasional mereka karena terdampak Covid-19 ada 1.275 karyawan yang terkena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dan sebanyak 2.576 karyawan dirumahkan sedangkan jumlah karyawan yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Kota Manado berdasarkan data 11 Maret 2021 tercatat sebanyak 8000 karyawan (Lukas, 2020).

Menurut Asrun, M & Nurendra (2021), tidak sedikit karyawan korban PHK yang berasal dari profesi buruh. Setelah di PHK, Sebagian dari mereka harus hidup dalam tekanan karena sumber penghasilan hilang, sementara kebutuhan hidup sehari-hari harus terpenuhi. Akibat beban hidup yang dipikul beberapa buruh ada yang nekat untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Dikutip dari sebuah berita, seorang buruh pabrik di tanggerang nekat bunuh diri lantaran diduga stres akibat masalah ekonomi. Buruh tersebut merupakan korban PHK akibat pandemi corona (Joniansyah, 2020).

Upaya dalam mengatasi perubahan dan tantangan ketika karyawan mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Resiliensi sangat diperlukan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dan menghadapi kehidupan yang baru, dalam psikologi kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negative, seorang yang resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stress dengan

kemampuan yang dimiliki dari berbagai kondisi stress dengan kemampuan yang dimiliki (Block dalam Hedriani 2018).

Ketika individu memiliki resiliensi maka individu akan mampu menyesuaikan dirinya saat berhadapan dengan kondisi-kondisi yang kurang menyenangkan dan juga mampu menyesuaikan diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Adanya resiliensi yang baik tentunya hidup seseorang akan lebih sejahtera, seseorang yang memiliki resiliensi yang baik bisa jadi dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapainya, jika keyakinan seseorang tidak menentu akan dapat membuat kinerja menjadi tidak stabil, sedangkan untuk mencapai resiliensi yang bagus dibutuhkan keyakinan yang tinggi. Apabila keyakinan seseorang rendah maka peluang kegagalan akan semakin tinggi (Yusuf & Nurihsan, 2007). Efikasi diri adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Sulastri, 2021).

Resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor protektif atau faktor eksternal, antara lain dukungan sosial. Dukungan sosial adalah salah satu cara meningkatkan resiliensi sehingga individu merasakan emosi positif (Karadag dkk, 2019). Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok.

Dukungan sosial menurut (Aziz dan Noviekayati, 2016) adalah bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek empat macam dukungan, yakni dukungan instrument (menolong orang secara langsung dengan memberikan sesuatu), dukungan emosional (memberi perhatian,

cinta dan simpati), dukungan informatif (memberi informasi yang dapat digunakan penerima untuk coping), dukungan sosial appraisal (umpan balik secara langsung tentang fungsi perorangan pada peningkatan harga diri).

## **HIPOTESIS**

Berikut adalah hipotesis dalam penelitian ini:

- a) Efikasi diri dan dukungan sosial berkorelasi positif dengan resiliensi. Semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemic covid-19.
- b) Efikasi diri berkorelasi positif dengan resiliensi. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemic covid-19.
- c) Dukungan sosial berkorelasi positif dengan resiliensi. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemic covid-19.

## **METODE**

Karakteristik subyek penelitian dalam penelitian ini adalah karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19 di Manado. Jumlah sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 150 responden dan tidak dibatasi secara jenis kelamin atau pun jenis pekerjaannya (swasta maupun non swasta). Penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. *Snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit tersebut belum mampu memberikan data yang lengkap, maka harus mencari orang lain yang dapat digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2008).

Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 150 responden. Jumlah tersebut dipilih menggunakan teknik *snow*

ball dimana sampel diperoleh melalui proses bergulir dari satu responden ke responden yang lainnya dengan membagikan alamat atau *link google formulir* guna pengisian skala resiliensi, efikasi diri dan dukungan sosial yang telah dibuat oleh peneliti. Dibutuhkan waktu sekitar 1 bulan untuk mengumpulkan seluruh *google formulir* yang telah diisi oleh seluruh responden penelitian.

## HASIL

1. Hipotesis pertama berbunyi ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemic Covid-19. Hasil analisis regresi berganda diperoleh nilai  $F = 231,735$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis pertama ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19 di terima.
2. Hipotesis kedua berbunyi ada hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data variabel efikasi diri diperoleh koefisien  $t = 20,551$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya efikasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19, terbukti. Maknanya, asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi resiliensi karyawan korban PHK di masa pandemi Covid-19 adalah benar.
3. Hipotesis ketiga berbunyi ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa

pandemic Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data variabel dukungan sosial diperoleh koefisien  $t = 15,636$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK di masa pandemic Covid-19, terbukti. Maknanya, asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi resiliensi karyawan korban PHK di masa pandemi Covid-19 adalah benar.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dan dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19 yang menggunakan sebanyak 150 sampel penelitian. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 30 November 2021 hingga 4 Januari 2022. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi melalui *link google form* kepada subjek yang sesuai dengan kriteria.

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian ini. Alat ukur yang di gunakan adalah kuesioner yang terdiri dari skala lat ukur efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi. Alat ukur di susun berdasarkan blueprint yang peneliti buat sebelumnya. Sebelum peneliti menyebarkan kuesioner pada subjek penelitian yang sebenarnya, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba skala alat ukur kepada 35 subjek penelitian karyawan korban PHK. Partisipan tidak dibatasi secara jenis kelamin, domisili, dan sosio ekonomi. Uji coba penelitian dilakukan dengan menyebarkan google form kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Selanjutnya setelah dilakukan uji coba skala alat ukur, uji validitas dan reabilitas,

peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner google form kepada karyawan korban PHK sebanyak 150 partisipan penelitian dengan teknik snowball sampling dari tanggal 30 November 2021 hingga 04 Januari 2022. Sebelum melakukan analisa data maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas (*unstandardized*) dan uji linearitas.

Setelah melakukan uji prasyarat penelitian, peneliti melakukan uji analisis data menggunakan teknik analisis statistik nonparametrik. Teknik data yang digunakan dalam mencari hubungan dan membuktikan hubungan mengenai hipotesis yang diajukan adalah menggunakan uji regresi linier berganda yang diolah dengan menggunakan IBM SPSS versi 24 for MacBook Pro. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19, untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19, dan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19.

Diterimanya hipotesis pertama dalam penelitian ini menyatakan ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi karyawan yang mengalami PHK di masa pandemic Covid-19, menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi karyawan yang mengalami PHK di masa pandemic Covid-19. Artinya apabila karyawan memiliki efikasi diri yang tinggi, dan dukungan sosial yang akan tinggi maka resiliensi yang dimiliki karyawan korban PHK pada masa pandemic covid-19 juga menjadi tinggi pula. Konteks penelitian ini adalah karyawan korban PHK pada masa pandemi covid-19 di Manado.

Sebagian besar individu akan mengalami tekanan ketika dihadapkan dengan PHK, karena penghasilan yang didapat akan terhenti dan

berhenti dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan hal ini mengakibatkan suatu perubahan dalam kehidupan seseorang dan memerlukan suatu penyesuaian yang baru bagi individu. Upaya dalam mengatasi perubahan dan tantangan yang dihadapi karyawan korban PHK, berkaitan erat dengan resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Artinya resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri saat berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan. (Munawaroh & Mahudi, 2018:19) mengemukakan bahwa terdapat dua kriteria yang harus diidentifikasi untuk mengetahui tingkat resiliensi individu, antara lain faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko merupakan faktor yang dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap adversitas dan menghambat perkembangan resiliensi, seperti lingkungan yang penuh tekanan, konflik, trauma dan sebagainya. Sedangkan faktor protektif dapat memperkuat resiliensi yang membantu keberhasilan beradaptasi. Salah satu faktor protektif yang ada dalam diri individu adalah efikasi diri. Resilinesi juga sangat dipengaruhi oleh keyakinan individu pada kemampuannya dalam melakukan suatu tugas, menyelesaikan masalah dan mengatasi stress dalam kehidupannya, yang dikenal dengan efikasi diri. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri, 2021 dengan judul “Resiliensi di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri dan Persepsi Ancaman Covid-19. Dimana efikasi diri adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura dalam Sulastri, 2021).

Selain itu, peran dukungan sosial sangat penting bagi karyawan korban PHK. Menurut Jang (dalam Febriyanti, 2019) resiliensi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, dimana

semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi resiliensi. Karena dengan adanya dukungan yang berarti dari keluarga, teman maupun kelompok sosial karyawan yang mengalami PHK akan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan atau tekanan yang dia rasakan. Karyawan tersebut juga akan merasa dihargai dan mendapat kepedulian terhadap suatu permasalahan yang dihadapi, sehingga individu yang mempunyai perasaan nyaman karena mendapatkan dukungan akan lebih efektif dalam menghadapi masalah dan cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya serta lebih menghargai dirinya sendiri, dengan adanya kepedulian, penghargaan, dorongan dan nasehat dari keluarga, sahabat maupun kelompok sosial akan membuat individu tersebut lebih mudah beradaptasi terhadap permasalahan atau disebut resilien.

Hasil penelitian yang kedua ini menunjukkan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh karyawan korban PHK maka akan semakin tinggi pula resiliensi karyawan korban PHK di masa pandemi Covid-19. Artinya karyawan yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih menerima dan memandang positif setiap kejadian yang dialaminya. Karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemic covid-19 membutuhkan efikasi diri atau kepercayaan diri dalam mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai macam tantangan setelah dirinya mengalami PHK. Resiliensi memungkinkan karyawan tersebut untuk mengatasi kesulitan – kesulitan yang dihadapi, sehingga mampu menata diri dan semangat mencapai masa depan yang lebih baik. Hal itu menunjukkan bahwa efikasi diri juga merupakan bentuk resiliensi yang berasal dari dalam diri seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti ini menggunakan analisis regresi linear berganda

pada variable efikasi diri diperoleh nilai  $t = 20,551$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya efikasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemi Covid-19, terbukti. Maknanya, asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi resiliensi karyawan korban PHK di masa pandemic Covid-19 adalah benar.

Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Fitrihanur dan Yliastutik (2021) yang menunjukkan hasil uji Chi-Square dengan tingkat kesalahan 5% (0,05) didapatkan  $p = 0,001 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan bermakna antara efikasi diri dengan resiliensi remaja selama pandemic Covid-19.

Hasil penelitian yang ketiga ini menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemic Covid-19, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan semakin tinggi pula resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemic Covid-19. Artinya peran dukungan sosial sangat penting bagi karyawan korban PHK, karena dengan adanya dukungan yang berarti dari keluarga, teman maupun kelompok sosial karyawan korban PHK akan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan atau tekanan yang dia rasakan. Karyawan tersebut juga akan merasa dihargai dan mendapat kepedulian terhadap suatu permasalahan yang dihadapi, sehingga individu yang mempunyai perasaan nyaman karena mendapatkan dukungan akan lebih efektif dalam menghadapi masalah dan cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya serta lebih menghargai dirinya sendiri, dengan adanya kepedulian, penghargaan, dorongan dan nasehat dari keluarga, sahabat maupun kelompok sosial akan membuat individu tersebut lebih mudah

berdaptasi terhadap permasalahan atau disebut resilien.

Hasil analisis yang dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai  $t = 15,636$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi karyawan korban PHK pada masa pandemic Covid-19, dan hipotesis penelitian ini terbukti. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aziz dan Noviekayati (2016), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja sangat berpengaruh. Penelitian lain yang dilakukan oleh Febriyanti (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu mempengaruhi resiliensi ( $\beta=0.19$ ;  $p=0.000$ ). Selanjutnya penelitian dari Raisa dan Ediaty (2017) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana ( $r_{xy} = 0,427$ ;  $p < 0,001$  diukur dengan skala Brief Resilience, maupun skala Connor-Davidson Resilience dengan hasil  $r_{xy} = 0,448$ ; ( $p < 0,001$ ).

## SARAN

Berikut adalah saran yang diajukan untuk penelitian ini:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Disarankan untuk meningkatkan resiliensi dengan cara lebih menumbuhkan efikasi diri, agar supaya dapat melihat setiap kejadian yang dialami dengan lebih positif atau lebih terbuka. Selain itu meningkatkan resiliensi dengan cara membangun rasa kebersamaan dan bersinergi dengan keluarga agar mampu meningkatkan dukungan sosial dalam diri individu korban PHK akibat pandemic covid-19.

### 2. Bagi Pihak yang Berkepentingan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi yang lebih terbaru mengenai resiliensi karyawan

korban PHK. Oleh karenanya peneliti menyarankan kepada pihak – pihak terkait untuk lebih memperhitungkan dan memperhatikan faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi dari karyawan yang mengalami resiliensi di masa pandemi Covid-19.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya bisa lebih memberi gambaran yang mendetail mengenai karakteristik dari subjek penelitian. Seperti memberikan gambaran mengenai posisi jabatan dari karyawan korban PHK. Karena pada penelitian ini hanya menjelaskan karyawan korban PHK secara umum (swasta dan non-swasta) dan Diharapkan peneliti lain dapat mengadakan penelitian mengenai efikasi diri dengan resiliensi karyawan korban PHK mengingat topik mengenai efikasi diri yang masih terbatas dan penelitian yang membahas efikasi diri dengan resiliensi karyawan korban PHK juga tidak banyak. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan gambaran lebih jelas resiliensi karyawan korban PHK untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memiliki kontribusi seperti faktor optimisme, spritualitas, kompetensi, penghargaan terhadap diri (*self esteem*), watak (*temperament*), kedewasaan sosial (*social maturity*), kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), dan kemampuan untuk mengatasi peristiwa masa lalu (*past coping ability*). Memastikan terlebih dahulu jumlah aitem di skala atau kuesioner yang akan disebar, karena pengisian skala atau kuesioner berdasarkan asas sukarela sehingga responden tidak merasa terbebani dengan jumlah aitem yang terlalu banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

Aziz, M. R., & Noviekayati, I. G. A. A. (2016). Dukungan sosial, efikasi diri dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan

hubungan kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01).

Febriyanti, F. (2019). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI DIMODERASI OLEH KEBERSYUKURAN PADA PENYINTAS GEMPA BUMI DI LOMBOK* (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).

Juaningsih, I. N. (2020). Analisis Kebijakan PHK Bagi Para Pekerja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *'ADALAH*, 4(1).

KPCN. (2021). Pasien Sembuh Terus Meningkat Mencapai 1.629.495 Orang. Diunduh tanggal 22 Mei 2021 dari <https://covid19.go.id/p/berita/pasien-sembuh-terus-meningkat-mencapai-1629495-orang>.

Lukas. (2020). Imbas Covid-19, 8000 Karyawan di Manado Kena PHK. Diunduh tanggal 16 Mei 2020 dari <https://manadopost.jawapos.com/kawanuapolis/16/05/2020/imbaspasien-sembuh-terus-meningkat-mencapai-1629495-orang>

Munawaroh, Eem & Esya Amnesti Mashudi, 2018. *Resiliensi: Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan*. Semarang: CV. Pilar Nusantara

Skivo. (2020). Imbas Corona, 3.000 Pekerja di Sulut Dirumahkan dan 1.500 PHK. Diunduh tanggal 04 Agustus 2020 dari <https://regional.kompas.com/read/2020/04/08/17485651/imbaspasien-sembuh-terus-meningkat-mencapai-1629495-orang>

Sulastri, T., & Jufri, M. (2021). Resiliensi di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri dan Persepsi Ancaman Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 25-32.

WHO. (2021). Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Diunduh tanggal 20 Mei 2021 dari

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>