

HUBUNGAN PSIKOLOGICAL WELLBEING DAN ADVERSITAS QUOTIENT DENGAN RESILIENSI PADA KARYAWAN YANG TEKENA PHK SAAT PANDEMI COVID-19

Muhamad Fadlullohil Hakim Nurdiyanto¹, IGAA Novikayatie², Dyan Evita Santi³

Email : Hakimnurdiyanto.hn@gmail.com¹, ekayatinovi@gmail.com², arma_luna@yahoo.com³

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract : *This study aims to determine the relationship between Psychological Wellbeing and Adversity Quotient with the resilience of employees who experienced layoffs during the Covid-19 pandemic. This research uses quantitative methods and this type of research is multiple linear regression research which aims to determine the effect of independent variables on the dependent variable, while what will be examined is the relationship between Psychological Wellbeing and Adversity Quotient with the resilience of employees who experienced layoffs during the Covid-19 pandemic. This research was conducted on employees who experienced layoffs during the Covid-19 pandemic with a sample size of 100 people using the snowball sampling technique. Data were analyzed by multiple regression analysis showing the value a significant, which means that there is a very significant relationship between Psychological Wellbeing and Adversity Quotient and resilience. Furthermore, the data shows that there is a positive relationship between Psychological Wellbeing and resilience and the last data shows that there is a positive relationship between Adversity Quotient and. Based on the calculation of the effective contribution of the two independent variables, it states that Psychological Wellbeing has a more dominant relationship with the resilience variable, which is 30,70 %. Meanwhile, the relationship between Adversity Quotient and resilience variable was 9,96 %*

Keywords- *Resilience, Psychological Wellbeing, Adversity Quotient, Employee Layoffs, The Covid-19 Pandemic*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara psikological wellbeing dan adversitas quotient dengan resiliensi pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah penelitian regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat, adapun yang akan diteliti adalah hubungan yang signifikan antara psikological wellbeing dan adversitas quotient terhadap resiliensi pada masyarakat yang terkena PHK saat pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan terhadap karyawan yang mengalami PHK dimasa pandemi covid-19 dengan jumlah sampel 100 orang dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Data dianalisis dengan analisis regresi berganda menunjukkan nilai signifikans artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara *psikological wellbeing* dan *adversitas quotient* dengan *resiliensi*. Selanjutnya data menunjukkan ada hubungan positif antara psikological wellbeing dengan resiliensi dan yang terakhir data menunjukkan ada hubungan positif antara adversitas quotient dengan resiliensi. Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif pada kedua variabel bebas menyatakan bahwa psikological wellbeing memiliki hubungan yang lebih dominan dengan variabel resiliensi yaitu sebesar 30,70 %. Sedangkan hubungan adversitas quotient dengan variabel resiliensi sebesar 9,96 %.

Kata kunci- Resiliensi, Psikological Wellbeing, Adversitas Quotient, Karyawan PHK, Pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease (COVID-19) menjadi suatu masalah yang mendunia pada Desember 2019 di Wuhan, China. Gejala infeksi virus corona tersebut mulai dari gejala yang ringan ataupun gejala yang berat (WHO, 2020). Di Indonesia, ditemukan kasus positif sejumlah 25,216 kasus dan menyebabkan 1,520 kasus kematian di Indonesia.

Semakin meningkatnya jumlah pasien yang disebabkan oleh Covid-19 tersebut membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan suatu kebijakan agar dapat menyelesaikan kasus Covid-19, salah satunya dengan mensosialisasikan agar masyarakat melakukan *Social Distancing* atau pembatasan sosial. Hal ini diberlakukan untuk mengurangi ataupun memutus rantai penyebaran Covid-19 dimana masyarakat perlu menjaga jarak dengan lainnya minimal 2 meter, serta diupayakan membatasi kontak langsung dengan orang lain. Adanya pandemi penyakit Covid-19 ini mau tidak mau beberapa perusahaan mengurangi jumlah pekerja atau karyawan sehingga terjadi PHK terhadap karyawan sebagai upaya pencegahan penyebaran penyakit.

Setiap individu dalam menghadapi pemutusan hubungan kerja tentu saja berbeda beda. Looker & Gregson (2005), sebagian besar individu akan mengalami stress ketika dihadapkan dengan PHK, karena penghasilan yang didapat akan terhenti, terjadi penurunan kekuatan fisik, adanya perasaan kesepian, dan berhenti dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan hal ini mengakibatkan suatu perubahan dalam kehidupan seseorang dan memerlukan suatu penyesuaian yang baru bagi individu.

Data di atas menjelaskan bahwa apabila masyarakat terdampak pandemic akan mampu bangkit untuk menguatkan diri. Beberapa korban akan berusaha beradaptasi agar dampak pengalaman tersebut tidak membekas lebih lama dan meninggalkan trauma yang mendalam, sehingga korban akan tetap mampu bertahan. Kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan hidup ini atau biasa disebut dengan *resiliensi*.

Penjelasan mengenai hal tersebut diungkapkan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) yang menyebutkan bahwa individu dengan resiliensi baik memiliki kemampuan *hardiness*, dimana kemampuan tersebut membuat individu mampu untuk memandang positif peristiwa yang dialami, mampu memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan mampu memiliki pengendalian diri yang tinggi.

Definisi mengenai resiliensi telah bervariasi dari waktu ke waktu sebagai daya tahan, optimisme, kompetensi, harga diri, keterampilan sosial dan tidak adanya gangguan dalam menghadapi kesulitan (Prince-Embury dalam Moss, 2010). Grotberg (1995) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi dan diperkuat atau bahkan diubah oleh kesengsaraan hidup. Reivich dan Shatte (2002) juga turut memberikan definisi mengenai resiliensi. Menurutnya resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi dan menanggulangi keterpurukan secara baik, gigih serta mampu menyesuaikan diri ketika muncul hal-hal yang dapat memicu konflik. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan berkompeten meskipun dalam kondisi yang memiliki risiko tinggi, stress kronis, atau setelah

trauma berkepanjangan atau berat (Husna et al., 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti. Ada sebagian orang yang dapat membuat lapangan pekerjaan sendiri sebagai pedagang. Sebagian orang tersebut ada yang berjualan dirumah ataupun berjualan secara online. Dari hal tersebut menjelaskan bahwa sebagian orang tersebut dapat menjadi mandiri tanpa tergantung kepada orang lain sehingga sebagian orang tersebut memiliki tujuan untuk mengembangkan ide-idenya dengan cara membuat lapangan pekerjaan sendiri itu termasuk dalam aspek resiliensi yaitu *hardiness*. Hal tersebut berkaitan juga dengan aspek yaitu kemandirian, menerima diri dan memiliki suatu tujuan pada *Psychological well being (PWB)*. Sebaliknya ada sebagian orang yang tidak bisa menyikapi hal tersebut sehingga ia hanya menghabiskan waktunya untuk merenungi nasib tanpa ada usaha hal itu menjelaskan bahwasannya orang tersebut mempunyai resiliensi yang rendah.

Psychological well being (PWB) atau Kesejahteraan psikologis pada diri seseorang sedikit banyak mempengaruhi seorang individu untuk memiliki resiliensi yang lebih baik terlebih pada korban pandemi, karena resiliensi sedikitnya bisa dilihat dari kecakapan individu untuk menerima diri atas permasalahan yang terjadi dalam hidupnya (Ryff, 1989).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka *peneliti* bermaksud untuk mengetahui seberapa besar hubungan *psychological well being* dan *adversity quotient* dengan resiliensi pada masyarakat yang terkena PHK saat pandemi

METODE PENELITIAN

Subyek penelitian yang menjadi populasi adalah karyawan yang terkena phk saat pandemic. Jumlah populasi diambil berdasarkan data Komisi D Bidang Kesra DPRD Surabaya menyebutkan, sebanyak 685 pekerja di Kota Surabaya, Jawa Timur dirumahkan atau terkena pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan tempatnya bekerja dampak pandemi COVID-19 (Liputan6.com, 2020).

Penelitian tentang hubungan *psychological well-being* dan *adversity quotient* dengan resiliensi pada karyawan yang terkena phk saat pandemi yang menggunakan sebanyak 100 sampel penelitian karyawan yang PHK atau dirumahkan saat pandemi. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 17 November 2020 hingga 12 Desember 2020. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala *resiliensi*, *psychological well-being* dan *adversity quotient* melalui *link google formulir* kepada subjek yang sesuai dengan kriteria.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang hubungan *psychological well-being* dan *adversity quotient* dengan resiliensi pada karyawan yang terkena phk saat pandemi yang menggunakan sebanyak 100 sampel penelitian karyawan yang PHK atau dirumahkan saat pandemi. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 17 November 2020 hingga 12 Desember 2020. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala *resiliensi*, *psychological well-being* dan *adversity quotient* melalui *link google formulir* kepada subjek yang sesuai dengan kriteria.

Diterimanya hipotesis pertama dalam penelitian ini yang berbunyi *psychological well-being* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena phk saat pandemi,

menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena phk saat pandemi. Artinya apabila individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena phk saat pandemi yang tinggi pula. Konteks dalam penelitian ini adalah karyawan yang phk saat pandemi, dimana para karyawan ini di phk ataupun dirumahkan karena berbagai alasan.

Bagi seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 menjadi penting memiliki *Psychological well-being* yang tinggi, karena karyawan phk yang memiliki *psychological well-being* akan mampu menerima kenyataan dan memiliki keyakinan bahwa akan lebih banyak peristiwa positif daripada negatif yang akan terjadi pada diri mereka. Kaitan antara *psychological well-being* dengan *resiliensi* yakni ketika individu memiliki kemampuan untuk memberikan penilaian positif akan kehidupannya, hal tersebut dapat menjadikan individu memiliki kemampuan (*hardiness*) yang dikatakan oleh Caampbell-Sills dan Steiin (2007) sebagai salah satu aspek dari resiliensi, dimana *hardiness* digambarkan sebagai individu yang mampu memandang peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif dan memiliki pengendalian diri yang tinggi. Setelah seseorang memandang positif peristiwa yang terjadi maka selanjutnya orang tersebut melakukan gerakan dengan cara berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara membuat lapangan pekerjaan sendiri dan hal tersebut biasa disebut dengan kata *Persistence*. Bagi seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 menjadi penting memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena karyawan phk yang memiliki *psychological well-being* akan mampu

menerima kenyataan dan memiliki keyakinan bahwa akan lebih banyak peristiwa positif daripada negatif yang akan terjadi pada diri mereka. *adversity quotient* sendiri merupakan faktor instrinsik yang mempengaruhi kekuatan diri karyawan phk pada diri individu. Dimana apabila individu memiliki daya dorong agar dapat mengontrol emosinya. Kaitan antara *psychological well-being* dengan resiliensi yakni ketika individu memiliki kemampuan untuk memberikan penilaian positif akan kehidupannya, hal tersebut dapat menjadikan individu memiliki kemampuan *hardiness* yang dikatakan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) sebagai salah satu aspek dari resiliensi, dimana *hardiness* digambarkan sebagai individu yang mampu memandang peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif dan memiliki pengendalian diri yang tinggi. Jadi seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 penting memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena karyawan phk yang memiliki *psychological well being* tinggi akan mampu menerima kenyataan dan memiliki keyakinan bahwa akan lebih banyak peristiwa positif dari pada negatif yang akan terjadi pada diri mereka sehingga karyawan dapat mengatasi atau bangkit dari keterpurukan lebih cepat.

Hipotesis kedua dari penelitian ini berbunyi *Adversity Quotient* berkorelasi positif dengan *Resiliensi* dengan karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki oleh karyawan yang terkena phk maka akan semakin tinggi pula *resiliensi* karyawan. Artinya karyawan phk yang memiliki *Adversity Quotient* akan lebih ulet dalam menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam mengatur emosi.

Diketahui nilai sig. untuk hubungan *Adversity Quotient* dengan *Resiliensi* adalah sebesar $0,00 < 0,01$ dan nilai t regresi 6.244, sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 diterima yang berarti terdapat hubungan positif sangat signifikan antara *Adversity Quotient* dan *Resiliensi*, dan hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Wardani, 2015) – hasilnya bagaimana jelaskan bahwa hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Wardani tersebut. Diketahui bahwa adanya *Adversity Quotient* pada subjek akan menjadikan mampu mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi sebuah peluang besar. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang diungkapkan Stoltz (2000), terkait dengan dimensi-dimensi atau aspek AQ yaitu CO2RE, Control, Asal Usul Dan Pengakuan (Origin & Ownership), (Reach) (Jangkauan merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu), (Endurance) (Aspek ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung). Jika seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 memiliki *Adversity Quotient*, maka karyawan akan semakin tinggi pula resiliensinya. Artinya karyawan yang terkena phk yang memiliki *Adversity Quotient* akan lebih ulet dalam menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam mengatur emosi, mampu memandang peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif dan memiliki pengendalian diri yang tinggi. Setelah karyawan memandang positif peristiwa yang terjadi maka selanjutnya karyawan tersebut akan mampu berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara membuat lapangan pekerjaan sendiri. Hal

tersebut biasa disebut dengan kata *Persistence*.

Hipotesis ketiga penelitian ini berbunyi Ada Hubungan *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* dengan *Resiliensi* pada karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19. Menunjukkan bahwa semakin tinggi *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* maka akan semakin tinggi pula *Resiliensi* pada karyawan saat pandemi. Hasil analisis diketahui nilai sig. untuk hubungan *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* secara simultan dengan *Resiliensi* adalah sebesar $0,00 < 0,01$ dan nilai F refresi 147,770, sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 diterima yang berarti terdapat hubungan sangat signifikan antara *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* secara simultan dengan *Resiliensi*. Asumsi penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* maka akan semakin tinggi *Resiliensi* pada karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 dan hipotesis penelitian ini diterima. Kesejahteraan psikologi atau *Psychological Well-Being* menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas hidup individu. Kondisi mental sangat mengarahkan individu untuk berusaha mencapai suatu keseimbangan dalam hidup dengan menerima kualitas positif dan negatif diri, menyadari potensi yang dimiliki, mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit, serta mampu memberikan kontribusi kepada orang lain dan lingkungan sekitar. Kesejahteraan psikologis mengarah pada kebahagiaan dan pencapaian penuh atas potensi psikologis sebagai hasil dari pengalaman hidup, sehingga mampu berfungsi secara optimal. Pencapaian kesejahteraan psikologis berkaitan dengan adanya hasrat untuk selalu

bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang produktif melalui pedoman dan kebermaknaan dalam hidup. Selain itu adanya Adversity quotient yang merupakan kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala masalah ataupun kesulitan hidup sehingga menjadikan orang tersebut menjadi resilien atau bisa bangkit dari suatu masalah. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Anwari, 2018) – hasilnya bagaimana ... jelaskan bahwa penelitian ini mendukung penelitian Anwari tersebut.

Hasil sumbangan efektif pada kedua variabel bebas yaitu *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* menjelaskan atau mempengaruhi variabel *resiliensi* karyawan yang mengalami PHK di masa pandemic Covid-19 sebesar 75,3%, sedangkan sisanya (24,97%) dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di atas maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Ada hubungan yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi.
- b. Ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Semakin tinggi *Psychological Well-Being* maka akan semakin tinggi *Resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi.
- c. Ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *Adversity Quotient*

dengan *Resiliensi* pada karyawan yang terkena phk saat pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* maka akan semakin tinggi pula *Resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi.

Sumbangan efektif pada kedua variabel bebas yaitu *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* menjelaskan atau mempengaruhi variabel *resiliensi* karyawan yang mengalami PHK saat pandemic, sebesar 75,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, misbakhul. (2018). Adversity Quotient Pada Profesor 12(September), 160–164.
- Azwar, Saifuddin.(2014). Metode Penelitian. Pustaka Belajar. Pustaka Belajar.Yogyakarta
- Azwar, Saifuddin.(2014). Reliabilitas dan Validitas (Edisi IV). Pustaka belajar. Yogyakarta
- Cobb, S. 1976. "Social Support as a Moderator of Life Stress". Psychosomatic Medicine Vol. 38, No. 5:300-314
- Dewi, I. R., Djoenaina, V. & Melisa. (2004). Hubungan antara resiliensi dengan depresi pada perempuan pasca pengangkatan payudara (mastektomi). *Jurnal Psikologi*, 2(2), 101-120.
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener. USA: Springer.

- Dipayanti, S. & Chairani, L. (2012). Locus of control dan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-20.
- Emadwiandr. (2013). Hubungan Self Esteem Dan Adversity Quotient Dengan Kemandirian Belajar Pada Siswa Kelas X Di Man 20 Jakarta Timur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- <https://www.prakerja.go.id/tentangkami>
- Gail M. Wagnild & Heather M. Young (1993). Development and psychometric evaluation of resilience. *Journal of Nursing Measurement*, vol, 1, No. 2, 1993
- Grotberg, Edith H, 1999. *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc
- Karimah, U. (2017). Pengaruh Iklim Pondok Pesantren Terhadap Kecerdasan Adversitas Santri. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 185-193.
- Lakoy, Ferry Santje. (2009). Psychological Well-Being Perempuan Bekerja dengan Status menikah dan Belum Menikah. *Jurnal Psikologi* Vol 7 No 02, Desember 2009.
- Lutviandi, E. M. (2009). *Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UNAS)*. Yogyakarta: Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Yogyakarta.
- Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)* (Jakarta : PT Grasindo, 2004),
- Puspitasari, R.T. (2013). Adversity Quotient dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*. Vol 1 No.2
- Ramadhani, S. i tangguh dan mandiri untuk meningkatkan psychological well-being pada remaja di panti asuhan. *Skripsi thesis*. UIN Syarif Kasim Riau .
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Setiawan, S. N., Nurwati, N., & Si, M. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Tenaga Kerja di Indonesia Tenaga Kerja di Indonesia. *Syeikha Nabilla Setiawan, Nunung Nurwati, M.Si.2*, 21(April), 1–21.

Sugiyono.(2006). *Statistika Penelitian*.
Bandung: ALFABETA.

Sugiyono.(2014). *Metode Penelitian
Kuntitatif Kulitatif dan R&D*. Bandung:
Alfabeta.

Wardani, I. A. (2015). *Hubungan Antara
Adversity Quotient dan Dukungan
Sosial dengan Optimisme Akademik
pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi*.

CONFIDENTIAL