

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN
RESILIENSI PADA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK
AKIBAT PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

OLEH:

FYONA SHAF A AMADHEA

04041281823037

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK AKIBAT PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
FYONA SHAF A AMADHEA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 07 Maret 2022

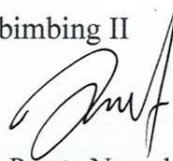
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.
NIP 198704152018032001

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP 199407072018031001

Penguji I



Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Penguji II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 07 Maret 2022



Sayang Ajeng Mardhiah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Fyona Shafa Amadhea
NIM : 040412818283037
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Resiliensi Pada Pekerja Yang Mengalami PHK Akibat Pandemi Covid-19

Inderalaya, 16 Februari 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.
NIP 198704152018032001



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP 199407072018031001

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Fyona Shafa Amadhea dan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 07 Maret 2022

Yang Menyatakan



Fyona Shafa Amadhea
NIM 0404281823037

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti masih diberikan kesempatan, kesehatan dan perlindungan, serta diberikan kekuatan sehingga mampu untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tersayang, Bunda Ema dan Bapak Feri terima kasih atas kasih sayang, cinta, dan doa yang selama ini tiada pernah ada hentinya. Terima kasih atas segala jerih payah juga pengorbanan Bunda dan Bapak sehingga Dhea dapat berada di titik ini sekarang. Terima kasih atas segala kepercayaan dan semua bentuk dukungan yang selalu Bunda dan Bapak limpahkan kepada Dhea. Semoga Bunda dan Bapak selalu sehat dan bahagia serta senantiasa dalam lindungan Allah SWT.
2. Adikku tersayang, Amanda Ghiffary Maharani terima kasih atas segala suka duka yang selalu dilewati bersama kakak. Terima kasih atas semua perhatian dan dukungan yang diberikan. Semoga Adik selalu belajar dengan giat dan dapat membanggakan Bunda, Bapak, dan Kakak.
3. Diri saya sendiri, Fyona Shafa Amadhea. Terima kasih telah bertanggung jawab dan menyelesaikan perkuliahan yang telah dipilih sendiri. Semoga segala perjuangan memberikan pelajaran yang berharga untuk dapat melakukan yang lebih baik lagi. Selalu bersyukur terhadap apapun yang terjadi dan tetap kuat melewati langkah selanjutnya. Saya berharap ilmu yang telah diperoleh dapat bermanfaat dan memberikan keberkahan, serta membuat keluarga bangga.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan ridho-Nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Resiliensi Pada Pekerja Yang Mengalami PHK Akibat Pandemi Covid – 19**”.

Selama melaksanakan skripsi ini, banyak hambatan yang peneliti pelajari. Selama proses pengerjaan juga peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, sehingga peneliti mampu mengatasi berbagai kendala yang dialami dengan baik. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi, selaku pembimbing skripsi I peneliti.
6. Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si., selaku pembimbing skripsi II peneliti.
7. Yeni Anna Apulembang, S.Psi., M. A., Psy, selaku dosen pembimbing akademik peneliti.

8. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, atas ilmu yang bermanfaat dan juga segenap bantuannya.
9. Sepupu-sepupuku, Mba Dita, Ayuk Restu, Ayuk Fira, Abang Ammar yang senantiasa membantu pengerjaan skripsi dan selalu bersedia direpotkan sejak peneliti baru terlahir di dunia sampai peneliti ada di titik ini. Tempat berkeluh kesah yang tidak pernah bosan mendengar tangisan peneliti.
10. Sahabat-sahabatku Malehoy Sapose, Ruly, Lina, Titan, Lia yang telah menemani selama perkuliahan dan sampai nanti, yang memberikan kenangan manis, tempat berbagi cerita suka duka, memberikan semangat serta dukungan satu sama lain sampai tahap mengerjakan skripsi. Terima kasih juga buat Rumah Ruly dan Kosan Lina telah memberikan tempat menginap yang sangat nyaman selama di perantauan.
11. Kakak-kakakku sekalian, Kak Dery, Kak Adhelya, Mba Annida yang telah bersedia membantu, memberi semangat dan memberikan solusi di setiap kendala yang peneliti hadapi sejak awal perkuliahan hingga mengerjakan skripsi sampai saat ini.
12. Alfido Rafif Hapris, yang selalu menunjukkan kepeduliannya dengan memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti selama pengerjaan skripsi. Ikut serta membantu dalam pengumpulan data penelitian, memberikan saran terkait penulisan dan tetap sabar dalam menghadapi peneliti.
13. Teman-teman Psikologi A dan Owster Twister yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa disetiap hari selama perkuliahan berlangsung.

14. Kakak-kakak dan adik-adik yang baik hati, yang sudah memberikan bantuan dan semangat kepada peneliti selama masa perkuliahan sampai dengan wisuda, yang sudah menjadi bagian dari proses peneliti, semoga kebaikan selalu menyertai kalian.
15. Seluruh subjek penelitian yaitu para pekerja yang selama pandemic covid-19 menjadi korban pemutusan hubungan kerja, serta semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang bersifat membangun. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Indralaya, 07 Maret 2022

Fyona Shafa Amadhea
NIM 04041281823037

DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| ABSTRAK | xvi |
| ABSTRACT | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| 1. Manfaat Teoritis | 6 |
| 2. Manfaat Praktis..... | 6 |

| | |
|---|-----------|
| E. Keaslian Penelitian..... | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 15 |
| A. Resiliensi..... | 15 |
| 1. Pengertian Resiliensi | 15 |
| 2. Faktor Resiliensi..... | 17 |
| 3. Aspek-aspek Resiliensi..... | 19 |
| B. Kebersyukuran | 21 |
| 1. Pengertian Kebersyukuran | 21 |
| 2. Faktor-faktor Kebersyukuran | 23 |
| 3. Aspek-aspek Kebersyukuran..... | 24 |
| C. Hubungan Kebersyukuran dengan Resiliensi | 26 |
| D. Kerangka Berpikir..... | 29 |
| E. Hipotesis Penelitian..... | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 30 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian VT dan VB | 30 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 30 |
| 1. Resiliensi | 30 |
| 2. Kebersyukuran..... | 31 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 31 |
| 1. Populasi | 31 |
| 2. Sampel | 32 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 33 |
| D. Metode Pengumpulan Data | 33 |
| 1. Skala Resiliensi | 34 |
| 2. Skala Kebersyukuran..... | 35 |
| E. Validitas dan Reliabilitas | 36 |
| 1. Validitas..... | 36 |
| 2. Reliabilitas..... | 37 |
| F. Metode Analisis Data..... | 37 |
| 1. Uji Asumsi..... | 38 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Uji Hipotesis..... | 39 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 40 |
| A. Orientasi Kancan Penelitian..... | 40 |
| B. Laporan Pelaksanaan Penelitian..... | 42 |
| 1. Persiapan Administrasi..... | 42 |
| 2. Persiapan Alat Ukur Skala Psikologi..... | 42 |
| 3. Pelaksanaan Penelitian..... | 50 |
| C. Hasil Penelitian..... | 56 |
| 1. Deskripsi Subjek Penelitian..... | 56 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian..... | 58 |
| 3. Hasil Analisis Data Penelitian..... | 60 |
| D. Hasil Analisis Tambahan..... | 62 |
| 1. Uji Beda Kebersyukuran dan Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin.... | 62 |
| 2. Uji Beda Kebersyukuran dan Resiliensi Berdasarkan Status Pernikahan | 63 |
| 3. Uji Beda Kebersyukuran dan Resiliensi Berdasarkan Usia..... | 64 |
| 4. Uji Beda Kebersyukuran dan Resiliensi Berdasarkan Pulau..... | 65 |
| 5. Hasil Tingkat <i>Mean</i> Pada Skala Kebersyukuran..... | 66 |
| 6. Hasil Tingkat <i>Mean</i> Pada Skala Resiliensi..... | 67 |
| E. Pembahasan..... | 67 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 72 |
| A. Kesimpulan..... | 72 |
| B. Saran..... | 72 |
| 1. Bagi Pekerja yang Mengalami PHK..... | 72 |
| 2. Bagi Penelitian Selanjutnya..... | 73 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 74 |
| LAMPIRAN..... | 82 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 29 |
|------------------------------------|----|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologis..... | 34 |
| Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Resiliensi..... | 35 |
| Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kebersyukuran..... | 36 |
| Tabel 4.1 Distribusi Skala Resiliensi Setelah Uji Coba | 46 |
| Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Resiliensi | 47 |
| Tabel 4.3 Distribusi Skala Kebersyukuran Setelah Uji Coba | 49 |
| Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Kebersyukuran..... | 50 |
| Tabel 4.5 Tanggal Penyebaran Skala Uji Coba..... | 52 |
| Tabel 4.6 Tanggal Penyebaran Skala Penelitian | 55 |
| Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian..... | 56 |
| Tabel 4.8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian | 56 |
| Tabel 4.9 Deskripsi Pulau Subjek Penelitian | 57 |
| Tabel 4.10 Deskripsi Status Pernikahan Subjek Penelitian..... | 57 |
| Tabel 4.11 Deskripsi Data Penelitian | 58 |
| Tabel 4.12 Formulasi Kategorisasi..... | 59 |
| Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi Resiliensi Subjek Penelitian..... | 59 |
| Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi Kebersyukuran Subjek Penelitian | 60 |
| Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian..... | 60 |
| Tabel 4.16 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian | 61 |
| Tabel 4.17 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian | 62 |
| Tabel 4.18 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin | 63 |
| Tabel 4.19 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pernikahan | 64 |

| | |
|--|----|
| Tabel 4.20 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia..... | 64 |
| Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pulau | 65 |
| Tabel 4.22 Hasil Tingkat <i>Mean</i> Pada Aspek Kebersyukuran | 66 |
| Tabel 4.23 Hasil Tingkat <i>Mean</i> Pada Aspek Resiliensi | 67 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------------------|------------|
| LAMPIRAN A | 83 |
| LAMPIRAN B | 95 |
| LAMPIRAN C | 107 |
| LAMPIRAN D | 115 |
| LAMPIRAN E | 140 |
| LAMPIRAN F | 147 |
| LAMPIRAN G | 155 |
| LAMPIRAN H | 158 |

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK AKIBAT PANDEMI COVID-19

Fyona Shafa Amadhea¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kebersyukuran dengan resiliensi pada wanita pekerja yang mengalami phk akibat pandemic covid-19. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 150 pekerja yang mengalami phk akibat pandemic 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

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND RESILIENCE IN
WORKERS EXPERIENCING JOB CUTS DUE TO THE COVID-19
PANDEMIC**

Fyona Shafa Amadhea¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRACT

This study aims to find out if there is a gratitude relationship with resilience in working women 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.

Keyword: Resilience, Gratitude

¹Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecturer of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 merupakan masalah global yang tidak dapat diprediksi akan terjadi, yang kemudian membawa banyak dampak negatif pada banyak sektor kehidupan masyarakat (Syafriada, 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.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Noviekayati (2016) menunjukkan bahwa karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja dengan tingkat resiliensi yang tinggi membuat para karyawan mampu bangkit dan kembali mempunyai motivasi serta mampu beradaptasi dengan kehidupan yang baru, hal tersebut dapat membantu mereka untuk menentukan rencana apa yang akan dilakukan setelah mengalami PHK. Fitriani (2021) juga menyebutkan bahwa tenaga kerja yang terkena PHK mampu bangkit dari keadaan yang sulit dan perasaan sedih. Sebelumnya, Desmita (2010) telah menjelaskan bahwa individu yang mampu menghadapi situasi sulit dan menekan dengan sikap positif akan membantu mereka untuk lebih cepat bangkit dari keterpurukan.

Tuwah (2016) mengatakan dalam penelitiannya berdasarkan perspektif psikologi positif, resiliensi dimaknai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang buruk, bahkan dari pengalaman tersebut, individu dapat memiliki daya juang yang lebih tinggi dan dapat menjadi lebih baik setelah peristiwa yang dialaminya. Menurut Wagnild dan Young (1990) resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi setelah mengalami kehidupan yang sulit.

Tuwah (2016) menyebutkan bahwa resiliensi akan berpengaruh terhadap kebahagiaan individu, maka dari itu resiliensi dianggap sebagai hasil dari emosi positif yang memunculkan kondisi bahagia yang didalamnya terdapat kebermaknaan hidup manusia yang selalu bersyukur. Rasa syukur yang tinggi juga memiliki hubungan positif terhadap peningkatan resiliensi (Utami, Sanjiwani, Widiastuti, Pradnyadani, & Paramitha, 2016).

Dilansir dalam berita Republika.co.id (2020) pandemi Covid-19 menjadi babak baru bagi banyak orang untuk menceritakan kembali masing-masing kisahnya dengan sangat berbeda. Seperti halnya OP, pramusaji di sebuah kafe di bilangan Jakarta Timur. Perempuan 35 tahun ini sempat terjebak dalam frustrasi dan depresi berat lantaran terkena pemutusan hubungan kerja (PHK). Apa mau dikata saat kafe tempatnya bekerja harus tutup karena sepi pelanggan. Namun, OP berhasil bangkit dengan motivasinya yang kuat untuk memperbaiki keadaan, serta selalu bersyukur karena memiliki kesempatan yang tidak akan di sia-siakan (Putra, 2020).

Hal tersebut juga dirasakan oleh BR (32) yang melanjutkan hidup dengan melihat adanya peluang usaha setelah mengalami PHK. BR memulai bisnis di bidang kuliner dengan modal yang berasal dari pesangon yang di dapatkan dari perusahaannya (Natalia, 2021). Begitupun dengan A (31) yang masih bisa merasa bersyukur karena mendapat pesangon yang sudah cukup untuk keluarganya (Ariesta, 2021).

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 dijalannya.

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.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran dalam pembangunan keilmuan psikologi dan menambah hasil penelitian yang sudah ada khususnya mengenai psikologi positif dalam mengetahui tentang kebersyukuran dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang bermanfaat bagi :

a. Bagi Subjek Penelitian

Pekerja diharapkan dapat memahami serta mengembangkan perilaku bersyukur dengan resiliensi dalam setiap keadaan yang dirasa cukup sulit termasuk ketika menghadapi kondisi pemutusan hubungan kerja dan dapat bertahan serta mampu bangkit meskipun adanya tantangan akibat pandemi Covid-19.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan rujukan atau referensi yang dapat memberikan informasi kepada peneliti lain bahwa

pemutusan hubungan kerja yang terjadi di masa pandemi Covid-19 ini merupakan sebuah masalah yang cukup pelik dan krusial sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai fenomena pemutusan hubungan kerja.

E. Keaslian Penelitian

Terkait penelitian mengenai kebersyukuran terhadap dengan resiliensi pada pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19 belum pernah peneliti temui sebelumnya. Penelitian terdahulu terkait kebersyukuran dan resiliensi yang peneliti temukan memiliki variabel, tempat penelitian dan subjek berbeda dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Penelitian pertama oleh Arsita Meidy Dyah Reswara (2019) yaitu mengenai hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berusia 30 – 60 tahun dengan jumlah 89 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi yang dimiliki oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan disumbang sebesar 59% dari kebersyukuran. Hal ini juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kebersyukuran dan resiliensi.

Perbedaan penelitian Arsita Meidy Dyah Reswara dengan penelitian yang ingin diteliti terletak pada subjek yang digunakan. Subjek yang digunakan pada penelitian tersebut adalah 89 ibu berusia 30-60 tahun yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sedangkan penelitian yang ingin dilakukan menggunakan subjek pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19.

Penelitian kedua dilakukan oleh Fenny Febriyanti (2019) mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi dimoderisasi oleh kebersyukuran pada penyintas gempa bumi di Lombok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dan total subjek 336 korban gempa di Lombok. Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi dan rasa syukur memperkuat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi.

Terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang peneliti buat, yaitu pada variabel, subjek, dan tempat penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah dukungan sosial, resiliensi, dan kebersyukuran. Sedangkan peneliti hanya menggunakan variabel kebersyukuran dan resiliensi. Subjek penelitian yang dilakukan dalam penelitian tersebut merupakan korban gempa di Lombok, sedangkan peneliti menetapkan subjek adalah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19 di Indonesia.

Penelitian ketiga dilakukan Dony Agus Saputra (2019) yang membahas tentang hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi fakultas ekonomika dan bisnis di Universitas Diponegoro. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 525 mahasiswa diperoleh dengan metode *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang diteliti terletak pada subjek dan tempat penelitian. Penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa bidikmisi fakultas ekonomika dan bisnis di Universitas Diponegoro. Sedangkan

penelitian yang ingin dilakukan menetapkan subjek adalah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19 di Indonesia.

Penelitian keempat dilakukan oleh Himatul Ulya (2016) mengenai pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang *difable* fisik. Penelitian ini menggunakan *true experimental design* yaitu *pre-test post-test control group design*. Subjek penelitian berjumlah 10 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($Z = -1.984$ dan $p = 0.047$). Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran mampu meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang *difable* fisik.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin dikaji terletak pada subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan tersebut menggunakan remaja penyandang *difable* fisik, sedangkan penelitian ini menetapkan subjek adalah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19.

Penelitian kelima oleh Rahma Ramadhanty (2020) yang membahas mengenai peran kebersyukuran dan resiliensi keluarga terhadap kecemasan pada mahasiswa di Jakarta serta tinjauannya menurut Islam. Subjek penelitian ini adalah 400 mahasiswa di Jakarta dengan menggunakan teknik quota sampling. Penelitian ini menggunakan alat ukur DASS-21, Skala Kebersyukuran Versi Indonesia, dan *Walsh Family Resilience Questionnaire*. Hasil uji regresi berganda menemukan bahwa kebersyukuran berperan secara signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan konsep Islam bahwa individu yang

bersyukur akan selalu mengingat Allah SWT dan mampu mengekspresikan syukur yang mereka miliki dengan hati, lisan, dan perbuatan, sehingga ia mampu mengatasi kecemasan yang hadir.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel, subjek dan tempat penelitian. Penelitian tersebut menggunakan tiga variabel yaitu, kebersyukuran, resiliensi, dan kecemasan. Sedangkan penelitian yang ingin dikaji hanya menggunakan variabel kebersyukuran dan resiliensi. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa di Jakarta. Sedangkan penelitian ini menetapkan subjek adalah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19 di Indonesia.

Penelitian keenam oleh McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018) yang melakukan penelitian dengan judul "*The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina*". Subjek penelitian ini adalah 86 polisi pria dan 30 wanita dari Louisiana. Menggunakan analisis mediasi regresi *ordinary least-square* (OLS) untuk memperkirakan efek langsung dan tidak langsung antara dukungan sosial, rasa syukur, ketahanan, kepuasan hidup dan gejala depresi. Semua model disesuaikan dengan usia, konsumsi alkohol, militer mengalami dan peningkatan jumlah hari sakit sejak Badai Katrina. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa syukur berhubungan langsung dengan gejala depresi yang lebih sedikit. Demikian pula, resiliensi memediasi hubungan antara dukungan sosial dan gejala yang lebih sedikit depresi.

Terdapat beberapa perbedaan terkait penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin diteliti yaitu terletak pada variabel, subjek dan lokasi penelitian. Penelitian tersebut menggunakan beberapa variabel yaitu dukungan sosial, rasa syukur, resiliensi, dan kepuasan hidup. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut merupakan 86 polisi pria dan 30 wanita dari Louisiana. Sedangkan penelitian ini menggunakan subjek pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19 di Indonesia.

Penelitian ketujuh oleh Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., Davis, D. E. (2014) yang melakukan penelitian mengenai "*Virtues Develop from a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness*". Subjek penelitian ini terdiri dari 245 individu (69% perempuan). Usia rata-rata peserta adalah 35,16 (kisaran 18 hingga 76). Analisis regresi pada sampel komunitas dari 245 partisipan menemukan bahwa keterikatan dan ketahanan merupakan prediktor signifikan dari kerendahan hati, rasa syukur, dan pengampunan, bahkan setelah mengontrol religiusitas. Hasil ini menunjukkan pentingnya peran kelekatan dan resiliensi dalam pengembangan kebajikan.

Terdapat beberapa perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin dikaji yakni variabel dan subjek penelitian. Pada penelitian tersebut variabel resiliensi merupakan variabel prediktor sedangkan pada penelitian ini variabel resiliensi merupakan variabel terikat. Subjek yang digunakan dalam variabel tersebut adalah 245 wanita berusia 18-76 tahun. sedangkan penelitian ini

menetapkan subjek adalah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19.

Penelitian kedelapan oleh Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2020) melakukan penelitian dengan judul "*How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support*". Sebanyak 1.445 remaja Tionghoa dari tiga sekolah menengah (Usia rata-rata = 15,03, SD = 1,95) berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam sampel, 814 adalah perempuan, 630 laki-laki dan 1 tidak melaporkan jenis kelaminnya. Analisis mediasi menunjukkan bahwa dukungan sosial dan ketahanan secara independen memediasi hubungan sifat syukur dengan kesejahteraan subjektif. Selain itu, perbedaan efek mengungkapkan bahwa Efek mediasi dari dukungan sosial tidak berbeda secara signifikan dari resiliensi dalam kaitan antara sifat bersyukur dengan kesejahteraan subjektif. Penemuan ini menyatakan bahwa sosial support dan resiliensi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara sifat bersyukur dan kesejahteraan subjektif, mendukung model kognitif dan psiko-sosial terintegrasi.

Terdapat beberapa perbedaan terkait penelitian tersebut dengan penelitian yang ingi dilakukan yaitu terletak pada variabel, subjek dan lokasi penelitian. Penelitian tersebut menggunakan variabel resiliensi sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel resiliensi sebagai variabel terikat. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah 1.445 remaja di Tionghoa. Sedangkan penelitian ini menetapkan subjek adalah pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19.

Penelitian kesembilan oleh Low Kah Hwei & Haslee Sharil Lim (2017) yang melakukan penelitian yang berjudul “*Acceptance, Forgiveness, And Gratitude: Predictors Of Resilience Among University Students*”. Subjek dalam penelitian ini menggunakan sebanyak 162 mahasiswa dari salah satu universitas negeri di Malaysia. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik mendukung hipotesis bahwa penerimaan, pengampunan, dan rasa syukur merupakan prediktor signifikan untuk resiliensi para siswa. Ketiga prediktor memberikan kontribusi 56% dari total varian model resiliensi siswa dimana rasa syukur menggambarkan nilai prediksi tertinggi untuk resiliensi, diikuti dengan pengampunan dan penerimaan.

Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dikaji yaitu variabel, subjek dan tempat penelitian. Penelitian tersebut menggunakan variabel resiliensi sebagai variabel prediktor, sedangkan dalam penelitian ini variabel resiliensi adalah variabel terikat. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 162 mahasiswa di Malaysia. Sedangkan penelitian ini menggunakan subjek pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19.

Penelitian kesepuluh oleh Jane Taylor Wilson (2016) yang membahas mengenai “*Brightening the Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning*”. Subjek penelitian ini terdiri dari 110 mahasiswa dimana mahasiswa senior mewakili 80% dari sampel; 20% berada di dalamnya tahun kedua. Wanita mewakili 67%; laki-laki mewakili 33%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memberikan pengingat untuk mengamalkan rasa syukur

dengan sengaja terhadap pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk fokus pada kelas dan tetap tangguh saat menghadapi kesulitan dalam belajar.

Perbedaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian yang ingin dikaji ini terletak pada subjek penelitian. Penelitian tersebut menggunakan 110 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Sedangkan dalam penelitian ini menetapkan pekerja yang mengalami pemutusan hubungan kerja akibat pandemi Covid-19 sebagai subjek.

Berdasarkan uraian diatas, maka tidak ada kesamaan dengan penelitian sebelumnya dan berbeda dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan. Penelitian mengenai kebersyukuran dan resiliensi pada pekerja yang mengalami PHK akibat pandemi Covid-19 tidak ada yang meneliti sampai saat ini. Maka dari itu, topik penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: the functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., Gable, S. L., Kirby, H., Kretschmar, 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>
- Al - Munajjid, M.B.S. (2006). *Silsilah amalan hati, ikhlas, tawakkal, optimis, takut, bersyukur, ridha, sabar, intropeksi diri, tafakkur, mahabbah, taqwa, wara'*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Ariesta, Anggi. (2021). Dapat Pesangon, Ini Cerita Mantan Pekerja Giant Jadi Ojek Online. Okezone.com. Diakses pada tanggal 16 November 2021 pada <https://economy.okezone.com/read/2021/08/01/320/2449235/dapat-pesangon-ini-cerita-mantan-pekerja-giant-jadi-ojek-online>
- Aziz, M. R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan sosial, efikasi diri dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.742>
- Apriawal, Jabbal. (2012). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (phk). *EMPATHY Vol.I No.1 Desember 2012*.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Tingkat pengangguran terbuka (tpt). *Bps.Go.Id*, 19(37), <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815>.
- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of counseling and Development*, 318-328.
- 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>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? the role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- 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
- 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.

- 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.
- Dryden, W. (2007). Resilience and rationality. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(3), 213–226. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0050-1>
- Dwiwardani, C. (2014). *Virtues develop from a secure base : attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness*. <https://doi.org/10.1177/009164711404200109>
- 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.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). *Gratitude as a psychotherapeutic intervention*. 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- 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.
- Everall, R. D., Jessica Altrows, K., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: a study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 461–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Febriyanti, Fenny. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi dimoderasi oleh kebersyukuran pada penyintas gempa bumi di lombok. Thesis. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : a case study. *Gist Education And Learningresearch Journal*, 11(11), 63–78.
- Fitriani, S., (2021). *Resiliensi buruh yang ter-phk akibat pandemic covid-19*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Solo.
- Firaessy, 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.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi psikologi (sebuah pengantar). Jakarta Timur: Prenadamedia Grup.
- 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>
- Hwei, L. K. (n.d.). *MALAYSIAN ONLINE JOURNAL OF COUNSELING*. 1–23.
- 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.
- Juneman. (2013). Common method variance & bias dalam penelitian psikologis. *Jurnal pengukuran psikologi dan pendidikan indonesia*. 2 (5)
- 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 (22 April 2020). Kemnaker.go.id diakses pada tanggal 01 Maret 2021 dari <https://www.kemnaker.go.id/news/detail/menaker-badai-pasti-berlalu-panggil-kembali-pekerja-yang-ter-phk-nanti>
- 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
- Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2020). How does trait gratitude relate to subjective well - being in chinese adolescents? the mediating role of

- resilience and social support. *Journal of Happiness Studies*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>
- 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>
- 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>
- Listiyandini, R. A. (2016). Tangguh karena bersyukur: bersyukur sebagai afek moral yang dapat memprediksi resiliensi generasi muda. *Seminar Nasional Dan Call for Paper: Improving Moral Integrity Based on Family, 1*.
- 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, 1 57-62.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(8), 971–985. doi:10.1002/jclp.20283
- 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. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49 (3), 28 32.
- 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/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). *The effect of social support , gratitude , resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina*. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>
- 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, self-regulation, 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
- Nailiyah, Afwun. (2015). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (phk). Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya.
- Natalia, Michelle. (2021). Terkena phk karena pandemi, bayu sukses jalani bisnis kuliner bermodal pesangon. Idxchannel.com. Diakses pada tanggal 16 November 2021 pada <https://www.idxchannel.com/inspirator/terkena-phk-karena-pandemi-bayu-sukses-jalani-bisnis-kuliner-bermodal-pesangon>
- 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.
- Paulhus, D. L. (1988). Assessing self deception and impression management in self-reports: The Balanced Inventory of Desirable Responding. Vancouver: University of British Columbia
- 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.
- Putra, Erik Purnama. (2020). Kisah bangkit dari phk karena corona. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2021 dari <https://www.republika.co.id/berita/qh53v3484/kisah-bangkit-dari-phk-karena-corona>
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging and Mental Health*, 18(4), 463–470. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>
- Ramadhanty, Rahma. (2020). Peran kebersyukuran dan resiliensi keluarga terhadap kecemasan pada mahasiswa di jakarta serta tinjauannya menurut islam. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Yarsi.
- Resnick, B., Gwyther, L.P., & Roberto, K. A. (2011). Resilience in aging: concepts, research, and outcomes. New York: Springer.

- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Potter.
- Reswara, Arsita M. D., & Rachmahama, Ratna S., (2019). Hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- 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.
- Riyanto, S., & Ropidin. (2020). Dampak pemutusan hubungan kerja pada perusahaan farmasi terkait covid-19 di Indonesia. *Jurnal Syntax Transformation*, 5(1), 1–8.
- Shabrina, K., Kusristanti, C., & Listiyandini, R. A. (2020). Gratitude and resilience among adolescents who have experienced parental divorce. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1). <https://doi.org/10.7454/proust.v3i1.59>
- Saputra, Dony A. (2019). Hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi fakultas ekonomika dan bisnis universitas dipenogoro semarang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Dipenogoro.
- Seligman, M.E.P. (2005). : *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- 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 ccale (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>
- Somchit, S., & Sriyaporn, P. (2004). The relationships among resilience factors, perception of adversities, negative behavior, and academic achievement of 4th- to 6th-grade children in Thad-Thong, Chonburi, Thailand. *Journal of*

- Pediatric Nursing*, 19(4), 294–303.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2004.02.004>
- 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>
- Tuwah, M. (Muhammad). (2016). Resiliensi dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif. *El-Ghiroh*, 10(1), 131–141.
<https://www.neliti.com/id/publications/294805/>
- Undang-undang Republik Indonesia No 13 Tahun 2003, Pasal 1 (25) Tentang Ketenagakerjaan.
- Ulya, Himatul. (2016). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang *difable* fisik. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- 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>
- Utami, Ni Made S., Sanjiwani, S., Widiastuti, A., Pradnyadani, R., & Paramitha, Rikha P. (2016). Hubungan rasa syukur dengan resiliensi pengungsi gunung agung di kabupaten karangasem bali. *Jurnal Institut Ilmu Kesehatan Medika Persada Bali* 106-111
- Vega, A. I. (2014). Pemutusan hubungan kerja terhadap pekerja disebabkan perusahaan dinyatakan pailit ditinjau dari undang-undang nomor 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan. *Jurnal Ilmiah*, Maret 2014.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252–255.
<https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- 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>
- Widhiarso, W. (2001). Uji normalitas. Retrieved from <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Uji%20Normalitas.pdf> tanggal 29 Maret 2021
- Widhiarso, W. (2010). Uji Linieritas Hubungan. Retrieved from <https://www.google.com/amp/s/fdokumen.com/amp/document/widhiarso-uji-linieritas-hubungan-2010.html> tanggal 29 Maret 2021
- Wilson, J. T. (2016). Brightening the mind: the impact of practicing gratitude on focus and resilience in learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.14434/josotl.v16i4.19998>
- 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>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>
- 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>.