

Kecemasan Pada Karyawan Pasca Pemutusan Kontrak Kerja

Nadiyah Rahadatul Aisy

Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: nadiarahadaaisy@gmail.com

Abstrak

Bekerja adalah kegiatan fundamental bagi manusia, yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik tetapi juga psikologis. Karyawan, sebagai aset penting bagi industri, sering mengalami tekanan akibat ketidakpastian kontrak kerja, terutama di tengah kondisi pasar kerja yang kompetitif. Penelitian ini mengkaji pengalaman seorang mantan karyawan di PT X yang menghadapi pemutusan kontrak kerja. Melalui wawancara, terungkap bahwa kecemasan muncul akibat ketidakpastian masa depan dan tanggung jawab keluarga. Selain itu, kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung menambah stres yang dirasakan. Meskipun mengalami masa pengangguran selama tujuh bulan, karyawan ini akhirnya mendapatkan pekerjaan baru berkat ketekunan dan dukungan keluarga. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemahaman terhadap dampak psikologis dari pemutusan kontrak kerja serta perlunya dukungan sosial dan lingkungan kerja yang lebih baik untuk mengurangi kecemasan karyawan.

Kata kunci: *Kecemasan Karyawan, Pemutusan Kontrak Kerja*

Abstract

Work is a fundamental activity for humans, which not only fulfills physical but also psychological needs. Employees, as important assets for the industry, often experience pressure due to uncertain employment contracts, especially in the midst of competitive labor market conditions. This research examines the experience of a former employee at PT Through interviews, it was revealed that anxiety arises due to uncertainty about the future and family responsibilities. Apart from that, unsupportive working conditions add to the stress felt. Despite experiencing unemployment for seven months, this employee finally found a new job thanks to his perseverance and family support. These findings show the importance of understanding the psychological impact of terminating an employment contract as well as the need for social support and a better work environment to reduce employee anxiety.

Keywords: *Employee Anxiety, Termination Of Employment Contracts*

Pendahuluan

Dalam dunia kerja, pemutusan hubungan kerja (PHK) adalah sebuah peristiwa yang dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi karyawan. Situasi ini tidak hanya mempengaruhi kondisi finansial individu, tetapi juga berpotensi menyebabkan gangguan emosional dan mental yang mendalam. Dalam konteks yang lebih luas, banyak individu mengalami kecemasan dan stres terkait keberlangsungan pekerjaan, terutama di tengah ketidakpastian pasar kerja yang sering kali tidak menentu. Penelitian ini berfokus pada pengalaman seorang mantan karyawan di PT. X yang tidak memperpanjang kontrak kerjanya. Situasi ini menimbulkan dampak emosional dan mental yang kompleks, di mana ketidakpastian masa depan, tanggung jawab keluarga, dan lingkungan kerja yang kurang mendukung memperburuk pengalaman yang dihadapi. Hal ini menciptakan sebuah siklus kecemasan yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan mental dan fisik individu. Untuk memahami dampak psikologis dari PHK, wawasan mendalam tentang pengalaman individu sangat penting. Melalui wawancara dan analisis kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam perasaan cemas yang dialami karyawan, serta strategi yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi ini.

Rencana pemecahan masalah yang diajukan dalam penelitian ini mencakup penyediaan dukungan sosial bagi karyawan yang terkena dampak PHK, serta rekomendasi untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik. Dukungan sosial dapat berupa program konseling, kelompok dukungan, atau pelatihan untuk membantu individu dalam mengelola kecemasan dan stres. Selain itu, perusahaan diharapkan untuk menciptakan kebijakan yang lebih mendukung kesehatan mental karyawan, seperti fleksibilitas kerja, program pengembangan diri, dan komunikasi yang terbuka. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak psikologis yang dialami karyawan akibat pemutusan kontrak kerja, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif dari PHK. Dalam kajian ini, konsep kecemasan sebagai respons emosional terhadap ketidakpastian akan masa depan menjadi fokus utama. Menurut Hall dan Lindsey, kecemasan muncul ketika individu merasa terhambat oleh keadaan yang mengancam, meskipun ancaman tersebut bersifat kabur. Hal ini relevan dalam konteks ketenagakerjaan, di mana individu sering kali merasa terjebak dalam situasi yang tidak pasti dan berisiko. Pengalaman karyawan yang tidak memperpanjang kontrak kerjanya mencerminkan berbagai nuansa kecemasan yang dapat timbul, mulai dari kekhawatiran tentang stabilitas finansial hingga rasa kehilangan identitas yang sering kali terkait dengan pekerjaan.

Harapan dari penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pengusaha dan pihak terkait untuk mengurangi kecemasan karyawan dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan memahami pengalaman individu yang terkena dampak PHK, diharapkan perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan harmonis. Selain itu, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada tentang dampak psikologis dari PHK, serta memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut di bidang kesehatan mental di tempat kerja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi perusahaan, tetapi juga berkontribusi pada pemahaman yang lebih luas tentang kesejahteraan karyawan di era ketenagakerjaan yang terus berubah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk menggali pengalaman dan dampak psikologis yang dialami oleh karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Rancangan ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang dihadapi oleh individu secara mendalam dan kontekstual, sehingga dapat memberikan pemahaman yang utuh mengenai kecemasan yang dialami pasca pemutusan kontrak kerja. Penelitian ini berfokus pada satu subjek yaitu seorang kepala rumah tangga (HM) yang merasakan dampak signifikan akibat pemutusan kontrak kerja yang disebabkan oleh kecelakaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kepala rumah tangga yang mengalami pemutusan kontrak kerja akibat kecelakaan di perusahaan tertentu. Sampel yang diambil adalah satu individu, yaitu kepala rumah tangga berinisial (HM) yang mengalami keterpurukan setelah pemutusan kontraknya. Pemilihan sampel ini dilakukan secara purposive, dengan kriteria subjek yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu individu yang memiliki pengalaman langsung terkait kecemasan pasca PHK.

Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan Instrumen. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali informasi mendalam mengenai pengalaman, perasaan, dan dampak psikologis yang dirasakan subjek. Pertanyaan wawancara bersifat terbuka dan dirancang untuk memicu diskusi yang lebih dalam. Wawancara dapat dilakukan secara langsung dan melalui platform online seperti WhatsApp untuk memperoleh informasi yang lebih mendetail. Observasi dilakukan untuk memahami konteks sosial dan lingkungan sekitar subjek yang dapat mempengaruhi keadaan psikologisnya. Peneliti akan mencatat hal-hal yang relevan terkait interaksi subjek dengan lingkungan kerjanya dan kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data tambahan dapat dilakukan melalui dokumen-dokumen yang relevan, seperti laporan medis, catatan pekerjaan, atau dokumen lain yang berkaitan dengan pengalaman subjek. Pengembangan instrumen wawancara

dilakukan dengan menyusun panduan wawancara yang berfokus pada isu-isu utama yang akan diteliti, seperti pengalaman sebelum dan setelah PHK, kecemasan yang dialami, dan strategi coping yang digunakan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan model analisis Milles dan Huberman, yang meliputi tiga langkah utama: Data hasil wawancara dan observasi direduksi dengan cara memilih informasi yang relevan dan mengeliminasi data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian. Hasil reduksi ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan terfokus. Data yang telah direduksi akan disajikan dalam bentuk naratif, sehingga memudahkan pemahaman terhadap pengalaman subjek. Penyajian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antar tema yang muncul selama penelitian. Kesimpulan awal akan dibuat berdasarkan analisis data, kemudian diverifikasi dengan melakukan member check kepada subjek dan informan lain. Proses ini bertujuan untuk memastikan keakuratan dan kredibilitas data yang diperoleh.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan wawancara mendalam dengan subjek, HM, pemutusan kontrak kerjanya terjadi dalam konteks yang dianggap tidak manusiawi. Subjek mengalami kecelakaan kerja yang memaksanya untuk mengambil cuti, tetapi meskipun tidak pernah menerima surat peringatan sebelumnya, kontrak kerjanya tidak diperpanjang dengan alasan "kebanyakan cuti." Keputusan ini menimbulkan kejanggalan di kalangan rekan kerja HM dan menciptakan ketidakpuasan yang meluas atas tindakan perusahaan. Situasi ini mencerminkan ketidakadilan dalam praktik ketenagakerjaan dan dapat mengarah pada ketidakpuasan yang lebih besar di antara karyawan lainnya. Setelah pemutusan kontrak, HM mengalami kecemasan yang signifikan terkait masa depan keluarganya. Dua jenis kecemasan utama yang diidentifikasi dalam wawancara adalah:

Kecemasan Finansial: HM sangat khawatir tentang kelangsungan hidup dan pendidikan anak-anaknya. Ketidakpastian finansial sering kali menjadi sumber utama stres, terutama bagi individu yang memiliki tanggung jawab keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan finansial dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius, termasuk depresi dan gangguan kecemasan (Mäntysaari et al., 2020).

Kecemasan Emosional: Selain kecemasan finansial, HM mengungkapkan perasaan cemas dan stres yang mendalam, yang bahkan berujung pada keinginan untuk mengakhiri hidup. Hal ini menunjukkan adanya risiko kesehatan mental yang lebih besar yang dapat terjadi akibat situasi pekerjaan yang menekan. Kecemasan emosional dapat menyebabkan seseorang merasa terjebak dan putus asa, yang memperburuk keadaan psikologis mereka

(Kessler, 1997). HM melakukan beberapa strategi untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya, yang mencakup:

Kegiatan Positif: HM lebih aktif mengikuti kegiatan sosial di kampungnya, seperti tahlilan. Keterlibatan dalam kegiatan sosial dapat membantu individu merasa terhubung dan mendukung kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan sosial dapat mengurangi perasaan terasing dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Cohen & Wills, 1985).

Dukungan Emosional: Dukungan dari istri HM berperan sebagai faktor kunci dalam mengatasi kecemasannya. Ucapan-ucapan positif dan dorongan dari orang terdekat dapat meningkatkan optimisme individu, membantu mereka untuk tetap berfokus pada harapan meskipun dalam situasi yang sulit. Dukungan sosial telah terbukti menjadi faktor penting dalam proses pemulihan dari trauma dan stres (Taylor, 2011).

Setelah delapan bulan menganggur, HM akhirnya berhasil mendapatkan pekerjaan baru. Proses pemulihan ini mencerminkan bahwa, meskipun mengalami krisis, dengan usaha dan dukungan sosial yang tepat, seseorang dapat bangkit dari keterpurukan. Kembali bekerja tidak hanya memberikan stabilitas finansial, tetapi juga meningkatkan rasa harga diri dan tujuan hidup HM.

Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang dampak psikologis dari pemutusan kontrak kerja dan menunjukkan bahwa dukungan sosial serta keterlibatan dalam aktivitas positif sangat berperan dalam mengatasi kecemasan. Dengan mempertimbangkan pengalaman HM, penting bagi perusahaan untuk memperhatikan kesejahteraan mental karyawan dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung. Hal ini tidak hanya menguntungkan individu tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan harmonis.

Pengalaman HM menunjukkan bahwa pemutusan kontrak kerja dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam, tetapi dengan dukungan yang tepat dan usaha individu, pemulihan adalah hal yang mungkin. Penelitian ini menyarankan agar perusahaan lebih peka terhadap kesehatan mental karyawan, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka mengatasi kecemasan dan stres. Selanjutnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam berbagai strategi dukungan yang efektif dalam konteks pemutusan hubungan kerja dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental karyawan.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemutusan kontrak kerja dapat menyebabkan kecemasan yang mendalam pada individu, seperti yang dialami oleh subjek, HM. Kecemasan ini mencakup aspek finansial dan emosional,

yang menciptakan tekanan psikologis signifikan terkait masa depan keluarga dan tanggung jawab. Strategi yang diambil HM untuk mengatasi kecemasan, seperti keterlibatan dalam kegiatan sosial dan mendapatkan dukungan emosional dari pasangan, terbukti efektif dalam membantunya menghadapi situasi sulit. Keterlibatan dalam aktivitas sosial membantu mengurangi perasaan terasing dan memberikan rasa koneksi, sedangkan dukungan dari istri meningkatkan optimisme dan harapan. Penemuan ini penting untuk memahami dinamika kecemasan dalam konteks pemutusan hubungan kerja dan menyoroti peran vital dukungan sosial dalam pemulihan mental. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi perlunya perusahaan untuk lebih peka terhadap kesehatan mental karyawan dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu karyawan mengatasi stres. Oleh karena itu, inisiatif yang fokus pada dukungan sosial dan penyediaan sumber daya emosional dapat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan produktif..

BIBLIOGRAFI

- Kamisasi, A. (2018). Kecemasan dan Kesejahteraan Hidup Pada Karyawan yang Akan Pensiun. *Psikoborneo*, 6(2), 290–298.
- Ma'rifattullah, I. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kepercayaan Diri Karyawan Terhadap Kecemasan Isu Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Pada Karyawan. *Psikoborneo*, 4(3), 408–413.
- Moleong, J. Lexy. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nindya, B., & Garaga, I. (2017). Hardiness Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja. *Psikoborneo*, 5(3), 433–440.
- Rahmat, A. (2016). Post-Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 77–94
- Sugiyono. 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bnadung: Alfabeta
- Sri Puji Astuti, S. (2018). *Antisipasi Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Kecemasan*. <https://jurnal.magelangkota.go.i>

Copyright holder:

Nadiah Rahadatul Aisy (2024)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research