

PHENOMENOLOGY CASE STUDY : EXPERIENCES IN STRESS AND COPING STRESS OF EMPLOYEES WHO THREATENED BY LAYOFFS

ABSTRACT

Name : Heny Puspita Sari

Program Of Study : Psychology

**Theme : Experiences In Stress And Coping Stress of Employees Who
Threatened By Layoffs**

This study aims to determine the experience, feelings and meaning of Stress and Stress Overcoming on employees who are threatened with layoffs. This research is qualitative research using phenomenology case studies to collect complete and in-depth information. Data collection techniques in this study used semi-structured interview techniques, while the analytical techniques used were coding to understand the background of participants' lives, discuss experiences and feelings of stress and how to deal with stress when faced with the reality of threatened layoffs and the meaning of participant's views.

Layoffs will discuss various kinds of stress reactions and deal with different stresses in the background by the subject of life, gender, and ethnicity. In my research, this time, finding, each subject, had a combination of reactions, different stresses. Stress reactions felt by subjects who are rejected by fear, anxiety and worry during behavioral reactions that experience subjects such as sleep difficulties or insomnia to disciplinary actions that can harm the company and yourself. Besides the second reaction above, the subject also discusses the disorder as a form of cognitive reaction which results in work with physiological reactions received by the subject, such as encouraging, not breathing, easy fatigue and improving heart palpitations when seeking layoff assistance.

In my research, it was also proven that subjects who deal with stress also differ depending on the large subjects experiencing attraction when experiencing stress on the phenomenon that occurs. Factors such as age, gender and also the background life of the subject.

Keywords: Stress and Coping Stress

**STUDI KASUS FENOMENOLOGI : PENGALAMAN *STRESS* DAN *COPING STRESS*
PADA KARYAWAN YANG TERANCAM PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)**

ABSTRAK

Nama : **Heny Puspita Sari**
Program Studi : **Psikologi**
Judul : **Pengalaman *Stress* & *Coping Stress* pada Karyawan yang
terancam Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman, perasaan dan pemaknaan *Stress* dan *Coping Stress* pada karyawan yang terancam PHK. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus fenomenologi untuk menggali informasi secara menyeluruh dan mendalam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, adapun teknik analisis yang digunakan adalah pengkodean untuk mengetahui latar belakang kehidupan partisipan, gambaran pengalaman dan perasaan *stress* dan bagaimana bentuk *coping stress* yang dilakukan saat mengetahui dirinya terancam PHK serta pemaknaan mengenai pengalaman tersebut dari sudut pandang partisipan.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa karyawan – karyawan yang terancam PHK akan mengalami berbagai macam reaksi *stress* dan melakukan *coping stress* yang berbeda – beda yang di latarbelakangi oleh kehidupan subjek, usia, jenis kelamin dan juga kesukuan. Dalam penelitian saya kali ini menemukan bahwa setiap subjek mengalami kombinasi reaksi *stress* yang berbeda - beda. Reaksi *stress* secara emosional yang dirasakan oleh subjek diantaranya mengalami rasa takut, cemas dan khawatir sedangkan reaksi tingkah laku yang dialami subjek yakni berupa gangguan sulit tidur atau *insomnia* hingga tindakan indisipliner yang dapat merugikan perusahaan dan diri sendiri. Disamping kedua reaksi diatas, subjek pun seringkali mengalami ketidak fokusan sebagai bentuk dari reaksi kognitif sehingga menimbulkan kesalahan kerja serta reaksi fisiologis yang dirasakan subjek, seperti mengalami pusing, tidak nafsu makan, mudah lelah dan mengalami jantung berdebar saat menghadapi ancaman PHK.

Pada penelitian saya ini pun membuktikan bahwa upaya subjek mengatasi *stress* nya pun berbeda – beda tergantung pada seberapa besar subjek merasakan ketertekanan saat mengalami *stress* atas fenomena yang terjadi. Faktor – faktor seperti usia, jenis kelamin dan juga latar belakang kehidupan subjek mempengaruhi upaya subjek mengatasi permasalahan.

Kata Kunci : *Stress dan Coping Stress*