

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KEPALA KELUARGA YANG MENGALAMI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA OLEH PERUSAHAAN BATU BARA DI DESA BUKIT PARIAMAN

Nurindah Atika Sari¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study also aims to obtain a description of the psychological well-being of a family head after experiencing termination of employment. The study used is qualitative by collecting data using observation and interviews. Subjects in this study were two heads of households in the productive age range of work. The results showed that termination of employment causes feelings of disappointment, confusion, and sadness for the head of the family that experiences it. But it also makes the two subjects more religious after being terminated. It was also found that social support, the ability to be grateful and the principle of life of nrimo or nompo help subjects deal with difficult times in achieving psychological well-being. One subject said a sense of comfort in the heart and the presence of a partner as the key to psychological well-being while another subject expressed psychological well-being in the form of feelings of happiness and fulfillment but not excessive and good domestic circumstances and balanced with physical health.*

Keywords: *Termination of Employment, Psychological well-being*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kepala keluarga yang mengalami pemutusan hubungan kerja pada perusahaan batubara hingga mampu menghadapi kenyataan, menerima keadaan dan menjalani hidup serta tetap memenuhi peran sebagai kepala keluarga dan seorang individu. Penelitian ini juga bertujuan untuk memperoleh gambaran kesejahteraan psikologis seorang kepala keluarga setelah mengalami pemutusan hubungan kerja. Penelitian yang digunakan bersifat kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini sebanyak dua kepala keluarga dalam rentang usia produktif bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemutusan hubungan kerja menimbulkan perasaan kecewa, bingung, dan sedih pada kepala keluarga yang mengalaminya. Namun hal tersebut juga membuat kedua subjek menjadi lebih religius setelah mengalami pemutusan kerja. Ditemukan pula bahwa dukungan sosial, kemampuan bersyukur dan prinsip hidup nrimo atau nompo membantu subjek menghadapi masa-masa sulit dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Salah satu subjek mengatakan rasa nyaman di hati dan kehadiran pasangan sebagai kunci kesejahteraan psikologis sedangkan subjek yang lain menyatakan kesejahteraan psikologis berupa perasaan bahagia dan tercukupi namun tidak berlebihan serta keadaan rumah tangga yang baik dan diimbangi dengan kesehatan fisik.

Kata kunci: Pemutusan Hubungan Kerja, Psychological well-being

¹ Email: mesha.labeau91@gmail.com

PENDAHULUAN

Selama manusia hidup dan berkembang terjadilah perubahan-perubahan. Di dalam rentang kehidupan tersebut terdapat proses menuju suatu kedewasaan. Menurut Havighurst (dalam Monks, 2002), tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa yang ditentukan oleh masyarakat yaitu menikah, membentuk suatu keluarga, mendidik anak, memenuhi tanggung jawab sebagai warga negara, membangun hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu dan bekerja.

Menjadi orang tua adalah salah satu fase dalam siklus kehidupan berkeluarga. Fase ini menuntut orang dewasa untuk memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya. Banyak pula orang dewasa sebelum menjadi orang tua telah merencanakan dan membangun dengan baik kondisi ekonomi yang mapan dan telah disesuaikan bersamaan dengan peran lainnya (Santrock, 2002). Dalam fase ini orang dewasa bertanggung jawab terhadap generasi berikutnya dalam pembinaan dan kelangsungan hidupnya, khususnya pada laki-laki yang berperan sebagai suami dan ayah atau kepala keluarga.

Seorang kepala keluarga wajib memenuhi kebutuhan intelektual, emosional, sosial-moral dan materil anggota keluarganya. Laki-laki dengan status sebagai kepala keluarga memiliki tanggung jawab sebagai pemimpin, mengendalikan dinamika interaksi dalam keluarga di rumah, sebagai peletak kebijakan, pengambil keputusan sekaligus pemandu bagi istri dan anak-anaknya. Kepala keluarga juga merupakan seorang imam, yang bertugas menanamkan nilai spiritual. Tidak hanya bertugas menjadikan anak sebagai individu religius, namun mampu menjadi pribadi

dengan kepekaan dan fleksibilitas tinggi yang mampu menghadapi masa depan dengan baik (Julaihah, 2004).

Secara tradisional seorang kepala keluarga merupakan sosok yang bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan materi, memberikan pendidikan kepada anak dan memberikan lingkungan baik yang fungsi selanjutnya tertuju pada pemahaman konsep mengenai kerja keras dan keuletan. Hal ini karena, dilihat dari sisi fisiologis laki-laki memiliki kelebihan seperti otot yang lebih kekar dan kuat. Sehingga menurut teori *nature*, laki-lakilah yang berperan di luar rumah mencari nafkah untuk menghidupi keluarga atau rumah tangganya dan keluarganya (Muassomah, 2009).

UU Perkawinan juga sudah terlebih dahulu mengatur peran suami sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah. Dalam UU Perkawinan No. 1 Tahun 1974 pasal 31 ayat 31 disebutkan bahwa suami adalah kepala keluarga dan istri adalah ibu rumah tangga. Selanjutnya dalam pasal 34 ayat 1 dijelaskan bahwa suami sebagai kepala keluarga berkewajiban melindungi istri dan anak-anaknya, memberikan dan memenuhi segala sesuatu keperluan rumah tangga sesuai dengan kemampuannya (Ernawati, 2013).

Hal tersebut dapat terpenuhi jika seorang kepala keluarga berfungsi seutuhnya dan merasakan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan atau kebahagiaan psikologis ialah tentang hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan baik dan keberfungsian secara efektif. Kesejahteraan yang berkelanjutan tidak mengharuskan individu-individu merasa baik sepanjang waktu. Pengalaman dari emosi menyakitkan seperti kekecewaan,

kegagalan maupun duka cita adalah bagian normal dari kehidupan, dan mampu mengatur emosi-emosi negatif ini merupakan hal yang penting untuk kesejahteraan dalam jangka panjang. Namun kesejahteraan psikologis bisa terancam ketika emosi-emosi negatif yang ekstrim atau berlangsung sangat lama mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupannya sehari-hari (Huppert, 2009).

Kesejahteraan hidup penting untuk dapat menjalani hidup dengan lebih baik, karena memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan yang lebih baik, memperpanjang usia, meningkatkan usia harapan hidup juga menggambarkan kualitas hidup dan fungsi dari seorang individu (Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, 2009).

Namun kini yang seringkali terjadi adalah seorang kepala keluarga justru mengalami pemutusan hubungan kerja, padahal pekerjaan itu merupakan penunjang kehidupan keluarganya. Dampak dari pembatasan ekspor dan penurunan harga batubara yang terjadi sejak tahun 2012, menyebabkan perusahaan-perusahaan pertambangan batu bara melakukan langkah-langkah efisiensi. Tindakan yang diambil adalah merumahkan karyawan hingga pemutusan hubungan kerja, kebijakan inilah yang terpaksa dilakukan oleh perusahaan untuk menekan biaya operasional dan pengeluaran yang besar.

Angka pemutusan hubungan kerja di provinsi Kalimantan Timur yang tinggi didominasi oleh perusahaan yang bergerak di bidang pertambangan. Hal tersebut didukung dengan data yang diperoleh dari Obi (2014) bahwa sejak tahun 2012 hingga 2014 sudah 2.172

orang karyawan atau buruh tambang batubara mengalami pemutusan hubungan kerja. Dan pada tahun 2015 sebanyak 70 persen perusahaan tambang batubara tutup akibat turunnya harga batubara (Bayasut, 2015).

UU No. 13/2003 menjelaskan bahwa pemutusan hubungan kerja adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja dan pengusaha. Pengakhiran hubungan kerja ini menyebabkan kepala keluarga menjadi pengangguran, dimana hal ini telah lama diasosiasikan dengan adanya masalah kesehatan mental (Evans dan Repper, 2000). Dalam beberapa studi data menunjukkan bahwa orang-orang yang relatif bahagia menjadi tidak bahagia setelah mereka menganggur (Lucas, Clark, Georgellis dan Diener, 2004).

Pada umumnya terdapat sebuah perubahan sosial dimana status sosioekonomi dan tingkat pendapatan yang lebih tinggi diasosiasikan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan tingkat gangguan penyakit yang rata-rata lebih rendah (Dolan, Peasgood dan White, 2008). Saat seorang kepala keluarga diberhentikan dari pekerjaannya, mereka kehilangan sumber mata pencaharian dan mereka menganggur. Hal tersebut mengakibatkan kesulitan ekonomi pada keluarga mantan pekerja. Keadaan ekonomi yang terganggu dan masalah pengangguran dalam jumlah yang besar akan berefek negatif pada keamanan dan ketertiban masyarakat. Kejahatan dan kriminalitas dapat meningkat sebagai akibat dari banyaknya pemutusan hubungan kerja perusahaan tambang batu bara (Aimrom, 2015).

Dalam lingkup sosial terkecil yaitu keluarga, kehilangan pekerjaan dapat berdampak pada meningkatnya kecenderungan akan tindakan kekerasan (Catalano, Dooley, Wilson, Novaco dan Wilson, 1993). Ditambahkan oleh Windschuttle (dalam Price, Friedland dan Vinokur, 1998) yang menemukan adanya hubungan yang positif antara kehilangan pekerjaan dan hubungan suami-istri dengan perlakuan kasar seperti memaki dan menyiksa. Hal ini dapat merusak kesejahteraan secara individual dan merusak kebahagiaan atau keutuhan keluarga. Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan merupakan dua hal yang berkaitan dan merupakan esensi dari *psychological well-being*. Pada akhirnya, kehilangan pekerjaan dikaitkan sebagai salah satu penyebab dan berdampak buruk pada keluarga dan pernikahan.

Begitu serius masalah yang dapat ditimbulkan dari banyaknya pengangguran dan kesulitan ekonomi baik dalam lingkup sosial maupun lingkup suatu keluarga. Berdasarkan uraian di atas, fenomena pemutusan hubungan kerja pada perusahaan tambang batubara kian marak terjadi dan dialami oleh para pekerjanya yang berstatus sebagai kepala keluarga. Berada dalam situasi finansial yang tidak menentu seperti itu dikhawatirkan dapat memicu timbulnya gangguan-gangguan pada kesejahteraan psikologis mereka yang jika tidak ditangani dengan tepat dan cepat bisa berakibat pada keharmonisan dan kebahagiaan serta kelangsungan hidup seluruh anggota keluarga.

TINJAUAN PUSTAKA

Psychological Well-being

Carol D. Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2006), penggagas teori *psychological well-being* menjelaskan teori ini sebagai pencapaian utuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan di mana seseorang tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup yang bermakna, mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, memiliki akses yang memadai akan sumber-sumber kehidupan, dan mampu mengendalikan diri dengan lingkungan dan terus berkembang secara personal.

Psychological Well-being atau kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Conger, Wallace, Sun, Simon, Mcloyd dan Brody (2002) mengemukakan bahwa faktor ekonomi berkaitan dengan fungsi keluarga dalam pemeliharaan anak-anak. Dijelaskan lebih lanjut bahwa kesulitan ekonomi berdampak buruk pada perkembangan kognitif, perilaku dan perkembangan fisik anak dan remaja dalam keluarga yang mengalami gangguan finansial. Dampak negatif ini juga berkaitan dengan kesulitan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi, pendidikan maupun kesehatan anggotanya keluarganya.

Menurut Huppert (2009) tingkat kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh faktor demografis seperti usia. Dari penelitian berbagai kelompok usia oleh Blanchflower dan Oswald (dalam Huppert, 2009) pada orang-orang ditemukan perbedaan tingkat *psychological well-being*. Penguasaan lingkungan meningkat seiring dengan

bertambahnya usia. Semakin bertambah usia seseorang maka ia akan semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya

Dukungan sosial juga merupakan faktor yang turut menentukan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik kesejahteraan psikologis yang dirasakan, sebaliknya rendahnya dukungan sosial mengindikasikan tingginya tekanan psikologis (Jibeen dan Khalid, 2010). Dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati serta dilibatkan dalam komunikasi dan proses interaksi timbal balik (Taylor dalam King, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kualitatif, memiliki pengertian adanya upaya penggalian dan pemahaman makna terhadap apa yang terjadi pada berbagai individu atau kelompok, yang berasal dari persoalan sosial atau kemanusiaan (Creswell dalam Santana, 2010). Jenis penelitian ini dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informan serta dilakukan dalam latar yang ilmiah.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel didasarkan pada tujuan tertentu dengan memperhatikan ciri-ciri dan karakteristik populasi (Arikunto, 2010). Informan ditentukan berdasarkan pada tujuan masalah penelitian yang akan

dikaji. Teknik ini memberikan kebebasan kepada peneliti dari keterikatan proses yang formal dalam mengambil sampel yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian pada kedua subjek yaitu BS dan WO yang sama-sama mengalami pemutusan hubungan kerja, pada awalnya mereka merasakan kekecewaan akan keputusan perusahaan. Mereka yang berperan sebagai kepala keluarga merasakan kebingungan dalam hal tanggung jawab yang seharusnya mereka penuhi. Terdapat perasaan *insecure* dalam hal keuangan atau perasaan tidak aman mengenai kondisi finansial karena perubahan dari kondisi yang biasanya mendapatkan gaji secara rutin setiap bulannya menjadi tidak memiliki pemasukan atau pendapatan. Mereka semakin bingung dengan tanggungan dalam rumah tangga yang dimiliki masing-masing subjek.

Perasaan sedih lebih disebabkan oleh rasa ketidakmampuan subjek memenuhi dengan segera keinginan-keinginan keluarga subjek, terutama istri dan anak walaupun keinginan tersebut merupakan hal yang sederhana maupun yang sudah menjadi kebutuhan mutlak seperti pemenuhan kebutuhan-kebutuhan pokok. Keadaan ekonomi yang tidak prima juga dapat berpengaruh pada hampir semua orang, seperti mereka yang tidak memperoleh pekerjaan atau tidak dapat membeli sesuatu yang diinginkan dan merasa jauh lebih dibatasi dalam semua segi kehidupan.

Pada subjek BS, pemutusan hubungan kerja ini memberikan dampak yang cukup serius akan relasinya dengan

istri. Istri subjek sering marah karena faktor kondisi keuangan keluarganya setelah subjek tidak bekerja lagi di perusahaan. Adanya konflik yang terjadi selama kurun waktu dua bulan membuat subjek terkadang merasa tidak betah berada di rumah. Subjek berkeinginan untuk menyendiri dan mencari ketenangan di luar rumah dengan harapan supaya untuk sementara waktu dapat terhindar dari konflik dan tidak memperparah keadaan lebih jauh lagi dengan istri subjek. Laki-laki cenderung lebih menghindari pembicaraan mengenai konflik dibandingkan dengan perempuan, namun hal ini juga bukanlah solusi yang memuaskan. Respons terhadap konflik yang paling umum terjadi dan paling tidak adaptif bagi pasangan yang tidak sependapat adalah dengan mengeluarkan kata-kata yang bersifat *hostile* atau melakukan tindakan permusuhan yang justru hanya akan mendorong respons yang lebih negatif dan lebih merusak (Baron dan Byrne, 2005).

Subjek BS mampu menerima masa lalu dan sisi positif maupun negatif yang ada pada dirinya. Meskipun selama kurang lebih masa dua bulan subjek menganggur dan banyak mengalami masalah rumah tangga dengan istri, namun sebagai suami subjek mencoba mengalah agar pertengkaran tidak semakin buruk. Subjek tetap menjadi sosok yang hangat bagi anak-anaknya, hal itu ditandai dengan kelekatan yang terjalin antara mereka. Subjek mengalami sedikit masalah pada pengambilan keputusan, kecenderungan itu disebabkan rasa tidak percaya diri setelah subjek tidak bekerja lagi dan tidak berfungsi secara utuh sebagai kepala keluarga hingga pada akhirnya subjek kembali mencari nafkah

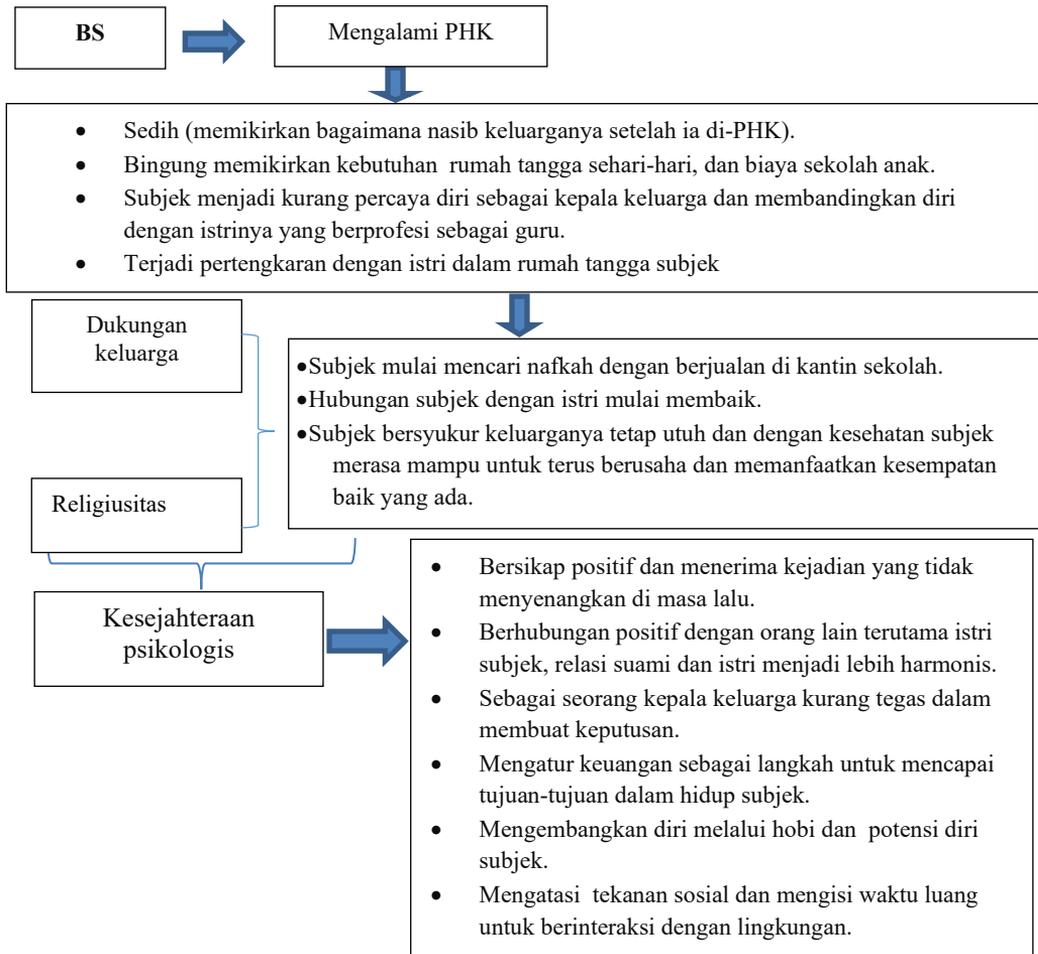
dengan berjualan di sebuah kantin sekolah. Dengan bertambahnya usia subjek berharap dapat menjadi lebih matang dalam menghadapi persoalan hidup. Subjek memiliki tujuan hidup yang ingin diwujudkan dan mementingkan pendidikan untuk anak-anaknya sebagai bekal masa depan kedua anaknya. Subjek juga mampu berinteraksi dan tidak memiliki masalah dalam pergaulan sosial. Subjek merasa sejahtera dengan banyak bersyukur dan menerima apa yang dikehendaki oleh Tuhan untuknya.

Subjek WO menerima masa lalunya dengan positif dan ia juga bersikap positif terhadap dirinya sendiri. Subjek mampu bersikap hangat dan lembut terhadap anak-anak dan istrinya serta lebih bisa menghargai mertua subjek. Subjek memiliki determinasi diri yang bebas, subjek mampu memutuskan dengan mandiri dan menentukan nasibnya sendiri. Subjek berusaha membuat keluarganya lebih bahagia lagi dalam segala bentuk sebagai tujuan hidupnya kini. Subjek mengalami perkembangan pribadi dalam segi kognitifnya, hal ini berkaitan dengan usaha yang subjek kerjakan sekarang. Subjek mulai kembali membuka bengkel motor dan menggunakan kompetensi yang subjek dulu dapatkan di sekolah otomotif. Subjek merasa tidak memiliki masalah dengan interaksi sosialnya, subjek merupakan orang yang senang dan mudah bergaul. Subjek membaur dan terlibat dalam kegiatan di lingkungan sosialnya. Subjek menyatakan akan mengambil kesempatan yang sesuai dengan kapasitasnya. Walaupun secara ekonomi subjek belum merasakan sejahtera, namun kesejahteraan psikologis subjek dapatkan dari rasa nyaman di hati dan kehadiran

pasangan atau istri serta keluarganya yang selalu ada untuk subjek.

Dampak pemutusan hubungan kerja dan *psychological well-being* yang

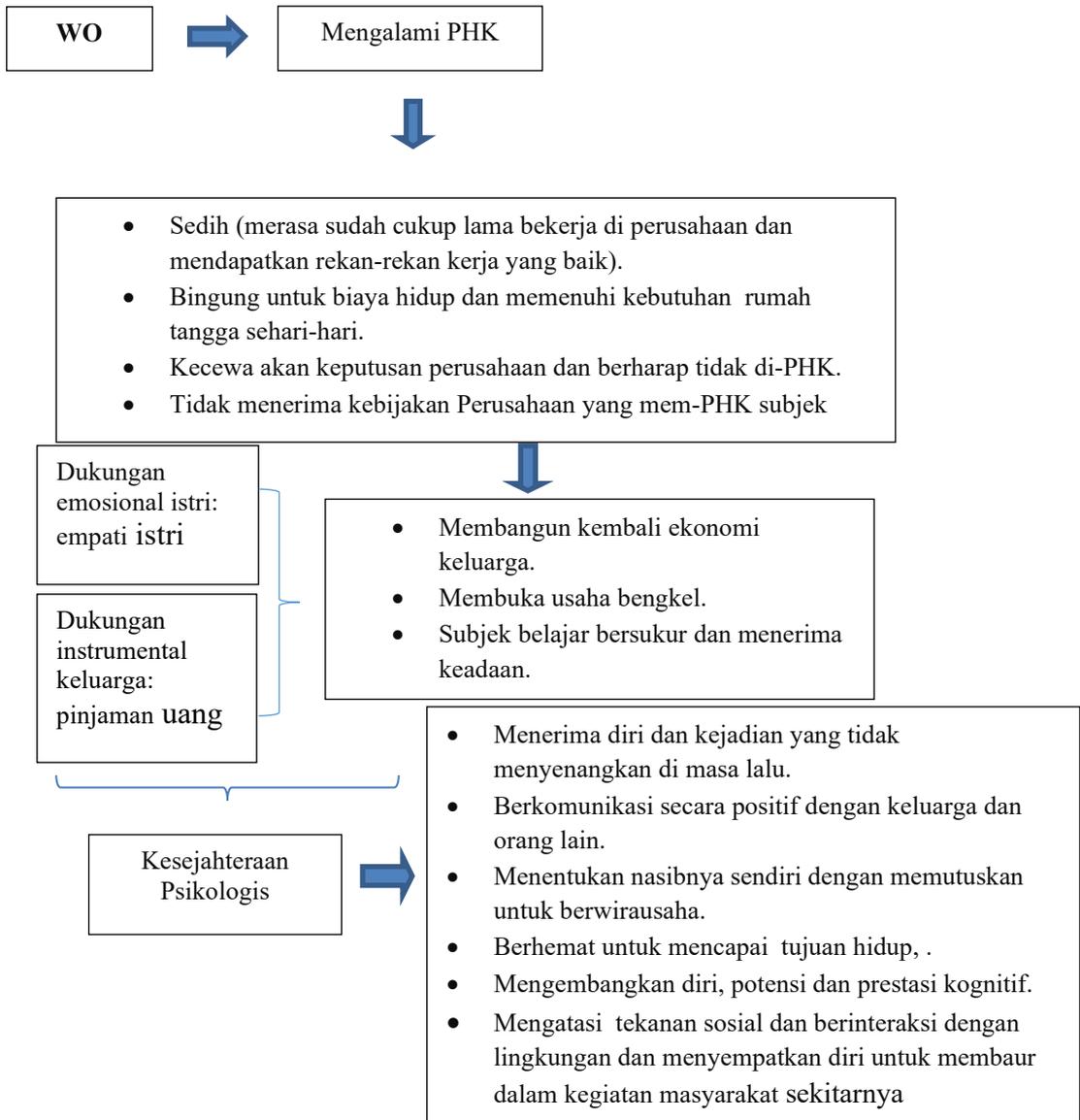
dialami oleh subjek BS dapat digambarkan dalam bentuk bagan seperti pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Dampak Pemutusan Hubungan Kerja dan *Psychological Well-being* Subjek BS

Dampak pemutusan hubungan kerja dan *psychological well-being* yang dialami oleh subjek WO dapat

digambarkan dalam bentuk bagan seperti pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2.

Bagan Dampak Pemutusan Hubungan Kerja dan *Psychological Well-being* Subjek WO

Komponen individu yang memiliki fungsi psikologis positif menurut Ryff dan Singer (2008) adalah penerimaan diri yang positif, berkemandirian, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mengalami perkembangan diri dan mampu menguasai

lingkungan. Setelah mengalami pemutusan hubungan kerja subjek juga mengalami beberapa perubahan pada sebagian aspek *psychological well-being*, sebagian lainnya tetap atau tidak mengalami perubahan. Menurut Huppert (2009) *psychological well-being*

merupakan kesejahteraan atau kebahagiaan psikologis tentang hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan baik dan keberfungsian secara efektif. Kesejahteraan yang berkelanjutan tidak mengharuskan individu-individu merasa baik sepanjang waktu. Pengalaman dari emosi menyakitkan seperti kekecewaan, kegagalan maupun duka cita adalah bagian normal dari kehidupan, dan mampu mengatur emosi-emosi negatif ini merupakan hal yang penting untuk kesejahteraan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pemutusan hubungan kerja menimbulkan perasaan sedih, kecewa dan bingung pada kepala keluarga atau kedua subjek. Mereka merasa frustrasi dan tertekan karena perubahan kondisi ekonomi.
2. Pada subjek WO, dirinya mendapat dukungan yang penuh dari istri dan orangtua subjek. Dukungan yang diberikan berupa dukungan emosional dan instrumental serta saran-saran yang dibutuhkan subjek. Sikap hangat istri dan keluarga subjek membuat subjek merasa nyaman. Subjek diberikan semangat dan motivasi untuk bertahan dan bangkit dari masa-masa sulit.
3. Pada subjek BS, awal masa penganggurannya banyak mengalami pertengkaran dengan istri. Walaupun subjek di rumah menggantikan tugas istrinya sebagai ibu rumah tangga, istri subjek menjadi mudah marah saat

subjek tidak bekerja lagi di perusahaan. Hal itu memicu banyak konfrontasi dalam kehidupan rumah tangga sejak subjek mengalami pemutusan hubungan kerja.

Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak dapat menemukan perbedaan hasil antara karyawan yang memiliki masa kerja lama dan tidak lama dengan kriteria lebih dan kurang dari 10 tahun masa kerja karena hanya melibatkan dua subjek penelitian saja. Dalam penelitian ini jumlah subjek yang sedikit peneliti rasa sebagai keterbatasan sehingga temuan yang dihasilkan kurang maksimal.
2. Wawancara yang hanya dilakukan sekali atau dua kali saja pada subjek ataupun informan juga menyebabkan keterbatasan data yang didapatkan. Hal itu peneliti akui juga sebagai kekurangan dalam penelitian ini.

Saran

Setelah memperoleh hasil dari penelitian, maka peneliti memiliki beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Untuk para kepala keluarga yang mengalami pemutusan hubungan kerja hendaknya tidak terlalu bergantung pada lapangan kerja yang disediakan oleh pemerintah terlebih lagi pertambangan batu bara yang bersumber daya alam terbatas, mulai menciptakan potensi diri dan mengembangkan kompetensi-kompetensi yang didapatkan di sekolah atau mengikuti kursus-kursus sebagai bekal jika pada akhirnya tidak dapat bekerja lagi pada perusahaan, sehingga

- diharapkan kepala keluarga dapat berwiraswasta dan membuka lapangan pekerjaan bukan hanya untuk dirinya sendiri melainkan membuka kesempatan kerja untuk orang lain juga.
2. Untuk keluarga atau orang-orang terdekat korban pemutusan hubungan kerja khususnya istri seyogyanya bersikap sabar, mendukung dan memberikan motivasi kepada suami yang mengalami pemutusan hubungan kerja dan lebih memahami keadaan psikis suami agar suami tidak semakin merasa tertekan dan frustrasi dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit, kemampuan berempati istri sangatlah diperlukan dalam hal ini.
 3. Untuk masyarakat umum agar lebih peduli dan mengajak korban pemutusan hubungan kerja ke hal-hal yang positif dan bermanfaat sehingga lingkungan tetap aman terjaga terhindar dari masalah sosial seperti kriminalitas yang diakibatkan oleh masalah pengangguran.
 4. Untuk pemerintah dan instansi terkait supaya dapat membuka dan menyediakan lapangan kerja lebih luas lagi. Tidak hanya pada sektor pertambangan yang notabene merupakan sumber daya alam yang tidak dapat diperbaharui, melainkan sektor lainnya yang membutuhkan sumber daya manusia dan sumber daya alam yang dapat diperbaharui. Serta memberikan pelatihan-pelatihan kepada tenaga kerja usia produktif untuk mengembangkan potensi yang dimiliki agar dapat mandiri berwirausaha.

5. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis hendaknya melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan mengembangkan dan memperbanyak jumlah sampel atau subjek penelitian contohnya seperti *psychological well-being* pada istri atau ibu rumah tangga yang suaminya mengalami pemutusan hubungan kerja dan bagaimana perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara istri dan suami tersebut agar hasil yang didapatkan lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aimrom. 2015. Ekonomi Terganggu, Kejahatan Meningkat. Kamis, 09 April 2015. www.kaltimpost.co.id. Diakses pada 30 Mei 2015.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka.
- Baron, R.A., Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial, Edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Bayasut, A. 2015. Bisnis Batu Bara Jeblok, Karyawan Cemas PHK Tiap Dipanggil SDM. 30 Maret 2015. www.kaltim.tribunnews.com. Diakses pada 27 April 2015.
- Catalano, R., Dooley, D., Novaco, R. Wilson, G. 1993. Using ECA survey data to examine the effect of job layoffs on violent behavior. *Hospital and Community Psychiatry*, 44(9), 874-879.
- Conger, R.D., Wallace, L.E., Sun, Y., Simon, R.L., McLoyd, V.C., Brody, G. H. 2002. Economic Pressure in African American Families: A

- Replication and Extension of the Family Stress Model. *Journal of Development Psychology, Vol.38 No.2, 179-193.*
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, Chu, Choi, Dong-won, & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. E. Diener (ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener, Social Indicators Research Series 39*, doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12.
- Dolan, P., Peasgood, T., White, M. 2008. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology, 29, 94-122.*
- Ernawati. 2013. Menyibak Perempuan Kepala Keluarga. *Muwazah, Vol.5 No.2.*
- Evans, J., Repper, J. 2000. Employment, social inclusion and mental health. *Journal of Psychiatric and Mental Health nursing, 7, 15-24.*
- Huppert, F. A. 2009. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Journal Compilation of Applied Psychology: Health and Well-being, 2009, 1 (2), 137-164.*
- Jibeen, T., Khalid, T. 2010. Predictors of psychological well-being of Pakistani immigrants in Toronto, Canada. *International Journal of intercultural relations. 34: 452-464.*
- Julaihah, E. 2004. *Family Man, Menjadi Ayah dan Suami Idaman*. Curiosita, katalog dalam terbitan.
- King, L.A. 2010. *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. 2004. Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15,8-13.*
- Monks, F.J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. 2002. *Psikologi Perkembangan, pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muassomah. 2009. Domestikasi Peran Suami dalam Keluarga. *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender, Pusat Studi Gender Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Vol. IV No.2: 217-229.*
- Obi. 2014. Tiga Tahun 2.172 Karyawan di-PHK, imbas penurunan harga dan pembatasan ekspor batu bara. 17 September 2014. www.kaltimpost.co.id. Diakses pada 15 April 2015.
- Price, R. H., Friedland, D. S., Vinokur, A. D. 1998. Job loss: Hard Times and Eroded Identity. In J.H. Harvey (Ed.) *Perspective on loss: A sourcebook 303-316.*
- Ryff, C.D., Singer, B.H. 2006. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research 35 (2006) 1103-1119.*
- Ryff, C.D., Singer, B.H. 2008. Know Thyself and Become What You Are: An Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies 9:13-39.*
- Santana, S. 2010. *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor.
- Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.