

## Hubungan antara Fleksibilitas Psikologis dan Distress Psikologis pada Orang yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja = The Relationship between Psychological Flexibility and Psychological Distress in People Who Experienced Job Displacement

Pohan, Joanna Soleta, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546018&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Pemutusan hubungan kerja (PHK) merupakan sebuah isu yang sedang marak dialami karyawan di Indonesia selama beberapa tahun terakhir. Individu yang mengalami PHK ditemukan dapat mengalami distress psikologis. Distress psikologis penting untuk diteliti dalam konteks PHK karena keberadaannya berpotensi menghambat individu untuk mendapatkan pekerjaan lagi dan menjalankan aktivitas di kehidupan sehari-hari. Dengan ini, studi ini akan menggali hubungan korelasi antara fleksibilitas psikologis dan distress psikologis pada orang yang mengalami PHK untuk mencari strategi yang dapat dilakukan seseorang untuk mempertahankan kesehatan mentalnya dalam menghadapi kehilangan kerja dan belum mendapat pekerjaan lagi. Penelitian melibatkan karyawan yang mengalami PHK dalam kurun waktu 1 tahun terakhir ( $N = 59$ ). Fleksibilitas psikologis diukur menggunakan Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) dan distress psikologis diukur menggunakan General Health Questionnaire (GHQ-12). Data diolah dengan metode Pearson correlation mendapatkan hubungan korelasi antara kedua variabel. Hasil yang didapatkan menunjukkan korelasi signifikan antara fleksibilitas psikologis dan distress psikologis pada orang yang mengalami PHK,  $r(59) = -0,506$ ,  $p < 0,01$ . Dengan ini, semakin tinggi fleksibilitas psikologis seseorang, maka semakin rendah distress psikologis yang akan dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi distress psikologis pada individu yang mengalami PHK.

.....Job displacement is an issue that has been increasingly experienced by employees in Indonesia over the last few years. Individuals who experience job displacement are found to experience psychological distress. Psychological distress has an urgency to be studied in the context of job displacement because it has the potential to disrupt individuals from getting re-employed and in carrying out activities in their lives. With that said, this study will explore the correlation between psychological flexibility and psychological distress in people who have experienced job displacement to look for strategies that a person can use to maintain their mental health in the face of losing their job and not having found another job. The research involved employees who experienced job displacement within the last year ( $N = 59$ ). Psychological flexibility was measured using the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) and psychological distress was measured using the General Health Questionnaire (GHQ-12). The data is processed using the Pearson correlation to obtain a correlation relationship between the two variables. The results obtained show a significant correlation between psychological flexibility and psychological distress in people who have experienced job displacement,  $r(59) = -0.506$ ,  $p < 0.01$ . With this, the higher a person's psychological flexibility, the lower the psychological distress they will experience. This shows that interventions aimed at increasing psychological flexibility can be an effective strategy for reducing psychological distress in individuals who experience job displacement.