

## ABSTRAK PENELITIAN

**Bramaristya Kusuma, 110210527, 2007, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Proses *Self-Management* pada Orang yang Sukses Paska Keputusan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)**

Penelitian ini adalah sebuah studi kualitatif deskriptif tentang proses *self-management*, khususnya pada orang yang sukses paska keputusan (PHK). Paradigma fenomenologis dipilih sebagai pijakan dalam penelitian ini, karena paradigma ini dipandang paling sesuai untuk penelitian psikologi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat sebuah deskripsi tentang bagaimana atau proses *self-management* pada orang yang sukses paska keputusan PHK dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi atau mendorong mereka untuk dapat bangkit dan berusaha mendapatkan pekerjaan baru. Kesuksesan disini adalah bagaimana individu tersebut bisa merubah keadaannya dari kondisi paska PHK dan mempunyai sukses karir dalam menjalankan usahanya saat ini atau dapat dikatakan pekerjaannya sekarang penghasilannya lebih besar daripada penghasilan saat individu itu bekerja..

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara dan observasi. Untuk meningkatkan Validitas dan Reabilitas, Penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu menggunakan keluarga dari setiap subyek yang mengetahui secara langsung terjadinya perubahan tersebut

Teknis analisis data yang digunakan untuk mengolah data-data interview menggunakan pendekatan "*the Empirical Phenomenological Psychological method*" (EPP). EPP adalah teknis analisis yang dihasilkan oleh Giorgi dan dikembangkan khusus untuk penelitian kualitatif dalam bidang-bidang psikologi. Proses analisis tersebut menghasilkan proses-proses *self-management* tiap subyek dimana nantinya dilakukan pembahasan lintas kasus antar subyek sebagai tahap terakhir.

Penelitian ini menghasilkan temuan-temuan tentang : (1) persepsi subyek terhadap PHK (2) kondisi negatif: a) depresi, b) trauma atau kehilangan kepercayaan diri, kemarahan. (3) strategi subyek dalam menghadapi berbagai macam situasi: a) strategi memunculkan *self accommodation*, b) strategi menggali *adaptive value* pada pekerjaan, c) strategi memunculkan *reinforcement positive*, d) strategi merubah suasana diri. (4) kondisi positif (5) kerja ideal paska PHK. (6) faktor-faktor yang mempengaruhi proses *self-management*.