

Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2021, Vol 9(1):40-44
DOI:10.22219/cognicia.v9i1.15975
©The Author(s) 2021
© 4.0 International license

Iva Nining Riyanty¹ dan Annisaa Miranty Nurendra¹

Abstract

Covid 19 has had quite a complex impact on various areas such as the health, education and industry sectors. Termination of employment by the company has an impact on the psychological health of workers such as depression. Mindfulness and tawakal play a role in minimizing depression due to the termination of employment as well as being a barrier for terminated employees to stay psychologically healthy by submitting their difficult situation to Allah. The purpose of this literature study is to determine the positive impact of mindfulness and tawakal in reducing depression due to layoffs. This literature study is an attempt to develop psychological studies including Islamic psychology in the Covid-19 pandemic era. The reviewed literature includes scientific journals and popular articles on trusted sites. The results of the review of several references state that mindfulness has a positive impact on reducing depression due to layoffs. The nature of tawakal has a positive impact on individuals to remain surrender to Allah and keep trying their best, and this behavior can also reduce depression due to layoffs (layoffs). The results are expected to be applied as a preventive measure to minimize depression due to layoffs.

Keywords

Depression due to layoffs, mindfulness, tawakal

Pendahuluan

Dunia digegerkan dengan munculnya *new emerging infectious disease* yang pertama kali terdeteksi di China pada tahun 2019 dan disebabkan oleh *Coronavirus Disease Covid-19* (Zu et al., 2020). Tingkat kematian akibat virus (*Case Fatality Rate* atau *CFR*), *CFR* Covid-19 lebih rendah dibandingkan dengan *CFR SARS*, yaitu sebesar 2% sedangkan *SARS* mencapai 10%. Meskipun demikian *CFR* cenderung lebih rendah, akan tetapi kasus Covid-19 berkembang dengan cukup cepat dan telah menyebar di 27 negara di dunia. Dengan kejadian tersebut, *WHO* sebagai Badan Kesehatan Dunia menilai risiko akibat virus tersebut termasuk kategori tinggi di tingkat global, sehingga menetapkan status *Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)* sejak tanggal 30 Januari 2020. Selain itu *WHO* juga mengeluarkan pedoman sementara sesuai dengan instrumen *International Health Regulation 2005 (IHR 2005)* seperti pedoman surveilans dan respons, diagnosis laboratorium, pencegahan dan pengendalian infeksi, manajemen klinis, perawatan pasien dengan suspect Covid-19, komunikasi risiko, dan pemberdayaan masyarakat (Suni, 2020).

Wabah ini menyebar ke seluruh dunia pada 30 Januari 2020, dan telah dinyatakan sebagai darurat kesehatan masyarakat serta menjadi perhatian internasional (Blanc et al., 2020). Di Indonesia, pada 2 Maret 2020, Indonesia telah melaporkan 2 kasus terkonfirmasi Covid-19 (Anonim, 2020). Peningkatan jumlah kasus terjadi cukup cepat dan terjadi penyebaran antar negara. Menanggapi hal itu, *WHO* menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (Cucinotta & Vanelli, 2020). Pandemi COVID-19 global saat ini telah berdampak negatif pada kesehatan mental di seluruh

dunia. Untuk menanggapi keadaan darurat ini secara efektif, diperlukan tanggapan internasional segera dari para profesional kesehatan mental. Selain itu pandemi COVID-19 menimbulkan dampak adanya gangguan kondisi kesehatan mental yang meningkat secara spesifik terkait dengan kecemasan umum, trauma, dan gejala yang lain (Hoerger et al., 2020). Dari sudut pandang psikologi, karakter yang mengancam kesehatan mental individu karena beberapa hal seperti terganggunya rutinitas sehari-hari, kehilangan pekerjaan, meningkatnya *stress*, dan meningkatnya ketidakpastian yang berpotensi traumatis (Blanc et al., 2020).

Kebijakan pemerintah untuk tetap tinggal di rumah menimbulkan beberapa masalah seperti konflik keluarga, kebosanan dan kejengkelan di rumah, kesulitan karena berkurangnya pendapatan dan kehilangan pekerjaan, serta kemarahan terhadap kebijakan pemerintah yang tidak efektif untuk menyelesaikan Covid-19. Akibatnya, beberapa orang di berbagai Negara merasa putus asa tentang masa depan dan memiliki niat yang kuat untuk pindah (Li et al., 2020). Pemerintah Indonesia menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang di berlakukan di kota kota tertentu salah satunya adalah Jakarta (Pmg. & Wis., 2020). Dampak dari PSBB yang diberlakukan di Indonesia

¹ Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Korespondensi:

Iva Nining Riyanty, Program Studi Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Email: ivaniningriyanty@gmail.com

memunculkan banyak permasalahan baru, salah satunya adalah Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yang dilakukan oleh perusahaan (Hrf. & Agt., 2019). Terbukti menurut data Kemnaker per 27 Mei 2020, pekerja di sektor formal sebanyak 1.058.284 dirumahkan, dan pekerja sektor formal yang ter-PHK 380.221 pekerja. Sedangkan pekerja sektor informal yang terdampak 318.959 pekerja (Phi & Jsk, 2020).

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang cukup memilukan dalam sektor industri, banyak perusahaan yang terpaksa harus merumahkan karyawannya. Perusahaan *energy* Shell melakukan (PHK) besar-besaran karena jatuhnya harga minyak yang dipicu pandemi Covid 19. Selain itu penurunan nilai aset perusahaan pada kuartal ketiga jua dipengaruhi oleh turunnya harga minyak di Perusahaan Shell. Shell mengatakan dalam sebuah pernyataan bahwa pihaknya akan memangkas antara 7.000 hingga 9.000 posisi pada akhir 2022 (Wel. & Bir., 2020b). Selain Shell ada beberapa perusahaan virtual yang terpaksa harus merumahkan karyawannya seperti LinkedIn, CEO LinkedIn Ryan Roslansky dalam catatan kepada stafnya mengatakan bahwa situs web jejaring profesional pimpinannya tak kebal dari pandemi corona dan ikut merasakan efeknya (Wel. & Bir., 2020a).

Pemutusan hubungan kerja (PHK) yang dilakukan perusahaan menjadi masalah yang serius untuk seorang pekerja. Hal ini akan memberikan perubahan yang cukup kontras dan berbeda pada saat masih bekerja. Perubahan yang muncul dapat berupa kehilangan kepribadian, sedih, putus asa, kecewa, bahkan menjauh dari kehidupan sosialnya (Siregar, 2019). Hal ini dapat mungkin terjadi pada seseorang yang menjadi korban PHK, karena dirinya menganggap bahwa sudah bekerja dengan baik dan tidak melakukan kesalahan yang merugikan perusahaan. Kejadian PHK tersebut akan menyisakan perasaan trauma untuk untuk bekerja kembali bahkan dapat terjadi pada saat akan memulai mencari pekerjaan yang baru.

Kehilangan pekerjaan dapat memberikan tekanan yang lebih berat dan bisa melelahkan secara emosional, jika terjadi pada keadaan lingkungan sekitar sedang dalam keadaan penuh ketidakpastian. Beberapa orang akan mencoba mengontrol semuanya, namun kita juga harus menghadapi kenyataan bahwa tidak semua hal bisa kita kontrol dalam segala situasi. Kehilangan pekerjaan seringkali disamakan seperti saat kehilangan orang-orang terkasih (Fowler, 2019). Kehilangan pekerjaan menjadi salah satu faktor terbesar seseorang mengalami stres hingga mengalami depresi. Bahkan, tidak sedikit juga yang mungkin mengalami gangguan kejiwaan, hal tersebut dapat terjadi apabila stresnya yang dialami tidak dikelola dengan baik, sehingga PHK dapat berdampak pada masalah yang jauh lebih serius terhadap korbannya (Anastasia, 2019). Perasaan marah dan cemas bukanlah suatu hal yang abnormal dalam konteks peristiwa yang penuh dengan suatu tekanan. Namun akan menjadi permasalahan yang serius jika sudah berlarut larut dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Tahapan emosional dalam berduka karena kehilangan sesuatu dalam kehidupan seseorang, diawali dengan ketidakpercayaan dan penyangkalan, lalu diikuti rasa marah dan menawar, kemudian diakhiri dengan penerimaan dan harapan (Fowler, 2019). Individu yang menjadi korban pemutusan hubungan kerja akan juga akan mengalami perasaan

kehilangan. Sehingga akan rentan untuk melakukan hal-hal yang diluar kendali individu. Rentan mengalami gangguan suasana hati dimana individu merasa tidak bahagia, kehilangan semangat, merasa terhina, dan bosan dapat dikategorikan sebagai depresi mayor. Individu dengan depresi mayor tidak merasa sehat, mudah kehilangan stamina memiliki nafsu makan yang berkurang, lesu serta kehilangan gairah. Depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri (Santrock, 2002).

Kehilangan pekerjaan disaat pandemi Covid-19 memunculkan masalah kesehatan mental yang ringan hingga serius seperti keinginan untuk bunuh diri. Untuk meminimalisir resiko terburuk akibat kehilangan salah satunya adalah dengan menerapkan *mindfulness*. *Mindfulness* atau biasa diartikan sebagai kondisi dimana individu memberikan atensi secara penuh dengan kondisi saat ini. Bentuk paling dasar dari *mindfulness* adalah meditasi (Huston et al., 2019). Meditasi *mindfulness* dapat membantu individu agar kualitas hidup menjadi lebih bahagia, produktif dan memuaskan dengan cara mengenali diri sendiri dari pengalaman berbicara dengan diri sendiri (Huston et al., 2019). Selain dengan *mindfulness* memiliki sifat tawakal juga tidak kalah penting, menyerahkan segala urusan dan kepentingan hanya kepada-Nya serta tetap memaksimalkan usaha untuk menjalani kehidupan setelah kehilangan. Dalam penelitian yang oleh Husnar et al. (2019) ditemukan bahwa tawakal secara tersendiri memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Jadi semakin tinggi tingkat tawakal pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stress akademiknya (Husnar et al., 2019). Sejalan dengan penelitian yang berjudul resiliensi pada penyintas banjir ditinjau dari tawakal dan kecerdasan emosi yang dilakukan oleh Dalam penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi yang ditinjau dengan tawakal terhadap resiliensi. Jadi semakin tinggi kecerdasan emosi dan tawakal maka akan semakin tinggi juga resiliensi yang dialami oleh penyintas (Habibah et al., 2018). Itulah pentingnya *mindfulness* dan tawakal sehingga harus di miliki orang yang menjadi korban PHK. Dapat dikatakan ketika seseorang memiliki tawakal maka akan cenderung dapat mengatasi stress yang dialami serta memiliki resiliensi yang cukup baik sehingga tidak mudah putus asa dan melakukan hal-hal yang merugikan untuk dirinya.

Metode

Penelitian ini adalah studi literatur dengan menghimpun berbagai sumber data dari jurnal-jurnal nasional maupun internasional terkait *mindfulness*, tawakal dan depresi. Secara umum prosedur yang dilakukan adalah dimulai dengan memilih topik dan fokus penelitian, eksplorasi informasi, pengumpulan sumber data, membaca dan membuat catatan penelitian, mengolah data menegakkan kesimpulan. Hasil dari berbagai telaah yang dilakukan dianalisis kemudian diambil keputusan terkait potensi pengaruh *mindfulness* dan tawakal terhadap depresi secara umum.

Hasil dan Diskusi

Depresi

Depresi mayor adalah suatu gangguan suasana hati (*a mood disorder*) dimana individu tidak merasa bahagia kehilangan semangat (*demoralized*), merasa terhina (*self-derogatory*), dan bosan. Individu dengan depresi mayor tidak merasa sehat, mudah kehilangan stamina memiliki nafsu makan yang berkurang, lesu serta kehilangan gairah. Depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri (Santrock, 2002). Depresi merupakan gangguan psikologis ditandai dengan menurunnya suasana hati (mood), optimisme, konsentrasi dan motivasi serta kesedihan yang mendalam dengan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh berkembangnya pemikiran tidak logis dan mendominasi pola-pola kognitif (Beck, 1985). Menurut Retnowati (2008) depresi dapat muncul menjadi gangguan pada individu, dikarenakan terdapat faktor-faktor penganter dengan kejadian yang menekan. Faktor tersebut adalah 1) pola pikir negatif, harga diri rendah, dan ola kendari diri rendah terhadap stressor. 2) dukungan sosial. 3) Strategi mengatasi masalah adaptif pada setiap individu. Gejala dan gangguan depresi dapat berupa gejala dalam gaya berpikir (kognitif), dalam hal perasaan dan juga gejala yang terlihat dalam fisik baik psikomotor atau psikosomatis (Beck, 1985).

Gejala depresi yang sering muncul setelah mengalami pemutusan hubungan kerja yaitu lebih mudah emosi, stres, mengalami gangguan tidur, dan sebagainya. Rasa sedih, marah, kecewa, stres, dan panik bercampur jadi satu, hal ini menjadi pencetus depresi pada seseorang apabila tidak dapat mengelola stres dengan baik. Hal tersebut menjadi awal mula korban PHK mengalami gangguan kejiwaan. Jika tidak dapat mengelola sumber stresnya dengan baik, maka PHK bisa berdampak pada masalah yang lebih serius seperti depresi. Parahnya, depresi juga bisa meningkatkan keinginan untuk bunuh diri bagi beberapa korban PHK yang sudah merasa tidak sanggup mengelola sumber stressnya (Anastasia, 2019).

Mindfulness

Menurut Baer (2016) *mindfulness* merupakan suatu perhatian penuh dan murni yang hadir dari suatu keterampilan memberikan atensi secara sadar pada momen saat ini. Valley (2013) mengatakan bahwa *mindfulness* adalah kondisi di mana seseorang benar-benar hadir dalam situasi tertentu. Siegel et al. (2009) mendefinisikan *mindfulness* sebagai proses psikologis inti yang dapat merubah respon seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup yang tidak dapat ditolak. *Mindfulness* menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan individu. Pada psikologi positif *mindfulness* menjadi salah satu bagian dari kebahagiaan masa sekarang yaitu sebagai emosi positif masa kini (Arif, 2016). Secara teoritis, *mindfulness* dapat mencerminkan keseimbangan emosional yang melibatkan penerimaan terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk meregulasi emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, serta pendekatan yang sehat terhadap suatu masalah (Hayes & Feldman, 2004).

Mindfulness memiliki empat aspek menurut Baer (2016). Aspek pertama adalah observasi (*Observing*). Semua literatur menunjukkan bahwa *mindfulness* menekankan pentingnya observasi, menyadari, atau memberi perhatian pada stimulus yang bervariasi, termasuk didalamnya fenomena internal seperti sensasi tubuh, pikiran emosi, dan fenomena eksternal. Aspek kedua adalah deskripsi (*Describing*). Deskripsi merupakan proses melebel suatu fenomena yang terjadi namun tidak memberikan penilaian maupun analisis konseptual. Aspek ketiga adalah bertindak dengan penuh kesadaran (*Acting with awareness*). Maksudnya seseorang yang *mindfull* akan terlibat secara penuh pada aktivitas yang sedang dilakukan dengan perhatian yang tidak terbagi atau memfokuskan diri dengan penuh kesadaran pada suatu hal pada satu waktu. Terakhir, adalah aspek menerima tanpa memberikan suatu penilaian (*Non-judging*). Aspek ini berhubungan dengan aspek deskripsi, untuk menerima tanpa melakukan penilaian. Hal ini untuk menghindari penerapan label *evaluative* seperti benar atau salah, baik atau buruk berharga atau tidak berharga dan untuk memberikan segala sesuatu terjadi apa adanya tanpa berusaha untuk menghindari, melarikan diri atau merubahnya. Kemampuan memiliki perbedaan dengan pasif atau pasrah. Sebaliknya, kemampuan *non judging* digunakan untuk mendorong tanggapan yang lebih adaptif terhadap situasi yang sedang bermasalah serta mencegah munculnya perilaku yang otomatis, *impulsive*, dan *maladaptif*.

Menurut Bush (2018) terdapat tiga bentuk *mindfulness* yang dapat dipraktekkan sehari-hari. yaitu *mindful reading*, *mindful listening*, *mindful writing*. *Mindful reading* adalah Membaca dengan penuh kesadaran, proses refleksi yang tenang yang membutuhkan perhatian penuh perhatian, melepaskan pikiran dan opini yang mengganggu sepenuhnya pada momen dengan teks. *Mindful reading* menggerakkan pembaca ke dalam kesadaran yang tenang, memungkinkan untuk pengalaman dan pemahaman yang lebih mendalam. Contoh sehari-hari yang dapat dilakukan adalah membaca Al-Quran beserta artinya. Membaca Al-Quran dengan penuh penghayatan dan ketenangan akan dapat menghasilkan makna dan berdampak positif bagi kesehatan fisik dan psikis.

Mindful listening mendengarkan secara efektif, agar kita memahami dan mengingat apa yang didengar, kita membutuhkan batin yang terbuka, segar, waspada, penuh perhatian, tenang, dan reseptif. Hal yang mudah dilakukan untuk mencapai *mindful listening* adalah dengan mendengarkan murottal, mendengarkan musik yang menenangkan, mendengarkan kalimat-kalimat motivasi. *Mindful writing* Menulis dengan penuh kesadaran penuh. Dengan menulis banyak manfaat yang dapat diambil salah satunya adalah efek lega. Dengan menulis individu dapat mencurahkan isi hatinya, contoh *mindful writing* adalah menulis buku diari, menulis resep, atau menulis pesan untuk orang lain.

Mindful reading, *mindful listening*, *mindful writing* dapat kita lakukan sehari hari untuk meningkatkan *mindfulness*. Meditasi *mindfulness* dapat membantu individu agar kualitas hidup menjadi lebih bahagia, produktif dan memuaskan dengan cara mengenali diri sendiri dari pengalaman berbicara dengan diri sendiri (Huston et al., 2019). Menurut penelitian terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara *mindfulness* dan depresi. Khususnya pada aspek *acting with awareness* dan *non judging of inner*

experience (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2017). *Acting with awareness* adalah kemampuan mempertahankan kesadaran dalam kegiatan rutin dibandingkan dengan bertindak secara otomatis, selain itu *non judging of inner experience* adalah suatu kemampuan untuk menjauh dari pikiran untuk mengevaluasi sensasi, kognisi, dan emosi diri (Baer, 2016). Dengan demikian dapat dikatakan jika tingkat *mindfulness* tinggi maka tingkat depresi yang dialami semakin rendah (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2017).

Tawakal

Coping religious merupakan mekanisme yang dilakukan oleh individu ketika menghadapi situasi yang menekan (stressful) atau mengancam, sehingga menuntut individu untuk melakukan *coping* secara lekat yang berasal dari keyakinan, pengalaman, praktik, emosi atau hubungan religiusnya (Pargament et al., 1998). *Coping* yang berasal dari sumber agama yang dapat dilakukan individu adalah tawakal. Tawakal, dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali, terbagi dalam ilmu, hal (keadaan atau kondisi), serta amal. Ilmu adalah suatu pokok, yang diketahui oleh sebagian dari makhluk, yaitu individu yang kuat berjalan dalam ilmu sehingga mampu mengetahui makna inti tawakal.

Tawakal merupakan perisai yang mempertahankan, mengendalikan dan mengubah kegagalan menjadi peluang dan hikmah-hikmah kehidupan. Tawakkal merupakan sikap mental yang dimiliki seorang yang diperoleh dari keyakinannya penuh kepada Allah, karena hanya Allah yang menciptakan segala-galanya, pengetahuannya maha luas, hanya Allah yang menguasai serta mengatur alam semesta. Keyakinan inilah yang mendorongnya individu untuk menyerahkan semua urusan hanya kepada Allah. Dengan menyerahkannya segala urusan dan memasrahkan kepada Allah yang maha luas dan bijaksana, manusia diberi ketenangan hati, tenteram serta tidak adanya rasa curiga. Tawakal untuk seorang muslim merupakan perbuatan, dan harapan dengan disertai jiwa yang tenang, hati yang tenang, dan keyakinan yang kuat bahwa apa yang di kehendaki Allah pasti terjadi, setiap cobaan yang telah menimpa dirinya sudah di takdirkan oleh Allah, sehingga setiap orang wajib berbaik sangka kepada Allah.

Berdasarkan definisi yang sudah dijelaskan peneliti dapat menyimpulkan bahwa tawakal merupakan suatu kondisi hati yang mengimani bahwa segala perkara yang menimpa dirinya, baik yang telah terjadi maupun yang belum terjadi, baik itu berupa musibah ataupun sebuah anugerah, semuanya berada dalam ketetapan Allah. Keseimbangan tawakal adalah dengan menyelaraskan antara kepasrahan dan usaha. Menurut Adawiyah (2019) ajaran islam memiliki peranan yang penting dan kekuatan penyembuhan terhadap gangguan mental, salah satunya dengan metode tawakal untuk mengurangi tingkat depresi yang dialami seseorang. Hal yang keliru adalah ketika seseorang hanya pasrah kepada Allah tanpa diimbangi dengan usaha dan sungguh-sungguh berusaha namun tetap pasrah kepada Allah. Individu yang mengalami depresi akibat kehilangan pekerjaan akan cenderung memunculkan perilaku yang negatif dan mendorong kearah yang merugikan.

Peran tawakal seharusnya menjadi perisai bagi individu untuk tetap menyerahkan semua urusan dunia kepada Allah dan jadikan Allah sebagai pelindung dan satu satunya

penolong agar tetap berusaha tanpa putus asa yang dijelaskan dalam Quran Surat Al-Ahzab ayat 48 yang memiliki terjemahan yakni:

”Dan janganlah engkau (Muhammad) mentaati orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, janganlah engkau hiraukan gangguan mereka dan bertawakkallah kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai pelindung.” – (Q.S Al-Ahzab: 48).

Kesimpulan

Mewabahnya covid-19 di seluruh dunia menjadi gelombang buruk bagi perusahaan dan karyawan. Terjadi PHK secara masif dan itu menjadi salah satu yang mendorong timbulnya gangguan kesehatan mental. Depresi dapat muncul pada karyawan setelah mengalami pemutusan hubungan kerja dengan gejala seperti lebih cepat emosi, stres, sulit tidur, dan sebagainya. *mindfulness* dan tawakal adalah alat *coping* yang bias dilakukan untuk menurunkan atau mencegah munculnya gejala depresi. Penelitian ini ditujukan kepada para karyawan yang mengalami PHK oleh perusahaan agar dengan mudah mengenali gangguan kesehatan mental yang mungkin dialami serta mengetahui tindakan yang harus dilakukan. Menerapkan *mindfulness* serta tetap memiliki sifat tawakal, hal tersebut dapat mengurangi depresi dari dampak PHK. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Kekurangan dalam penelitian ini adalah kurangnya literatur yang membahas tentang depresi akibat PHK serta masih sedikit jurnal yang membahas tentang *mindfulness*. saran untuk peneliti selanjutnya agar mencari data terkait depresi yang muncul akibat pemutusan hubungan kerja.

Referensi

- Adawiyah, F. S. (2019). *Terapi realitas dengan metode tawakal untuk mengurangi depresi akibat keguguran*. (Tesis). Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). Diambil dari <http://digilib.uinsby.ac.id/31531/>
- Anastasia, T. (2020, 7 Agustus). *Cara atasi depresi bagi korban phk saat pandemi covid-19*. Diambil dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3642482/cara-atasi-depresi-bagi-korban-phk-saat-pandemi-covid-19>
- Anonim. (2020, Maret 2). *Situasi terkini perkembangan corona virus disease (covid-19) 2 maret 2020*. Diambil dari <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-2-maret-2020/#.X4Nz6fkzbIU>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka tama.
- Baer, R.A. (2016). *Mindfulness Bases treatment approach: Clinician's guide to evidence base and application*. Academic Press.
- Beck, A.T. (1985). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Blanc, J., Louis, E. F., & Joseph, J., Castor, C., & Jean-Louis, G. (2020). What the world could learn from the haitian resilience while managing COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 569–571. <https://doi.org/10.1037/tra0000903>

- Bush, M. (2018, 21 November). *Three simple mindfulness practices you can use every day*. Diambil dari: <https://www.mindful.org/three-simple-mindfulness-practices-you-can-use-every-day/>
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares covid-19 a pandemic. *Acta Biomed*, 91(1), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Fourianalistiyawati, E. & Listiyandini, R.A. (2017). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115-122. doi: <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Fowler, D. (2020, 24 April). *Virus corona: Efek psikologis setelah kehilangan pekerjaan selama pandemi Covid-19*. Diambil dari <https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-52408458>
- Habibah, R., Lestari, S. D., Oktaviana, S. K., & Nashori, F. (2018). Resiliensi pada penyintas banjir ditinjau dari tawakal dan kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 29–36. doi: 10.15575/jpib.v1i1.2108
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 255–262. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph080>
- Hoerger, M., Alonzi, S., Perry, L. M., Voss, H. M., Easwar, S., & Gerhart, J. I. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health: Real-time surveillance using google trends. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 1–2. <https://doi.org/10.1037/tra0000872>
- Hrf., & Agt. (2020, 10 September). *Pengusaha ramal psbb total anies dongkrak angka phk*. Diambil dari <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200910081714-92-544733/pengusaha-ramal-psbb-total-anies-dongkrak-angka-phk>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 02(1),94-105. doi : 10.21580/pjpp.v2i1.1179
- Huston, D.C, Garland, E.L., & Farb, N.A.S. (2011). Mechanism of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421. <https://doi.org/10.1080/00909882.2011.608696>
- Li, A. C-M., Cheung, P.C.G., & Lee, K.C.G. (2020). The situation in hong kong during the covid-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 576–578. doi: 10.1037/tra0000727.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 37(4), 710–724. doi 10.2307/1388152
- Phi, & Jsk (2020, 2 Juni). *Memasuki new normal, ibu Ida minta perusahaan rekrut lagi pekerja yang ter-PHK*. Diambil dari <https://kemnaker.go.id/news/detail/memasuki-new-normal-ibu-ida-minta-perusahaan-rekrut-lagi-pekerja-yang-ter-phk>
- Pmg., & Wis. (2020, September 10). *Anies PSBB total: Ini lebih darurat dari kondisi dulu*. Diambil dari: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200910080103-20-544729/anies-psbb-total-ini-lebih-darurat-dari-kondisi-dulu>
- Retnowati, S (2008). Sumber daya pribadi dan sumber daya sosial sebagai mediator dampak kejadian menekan terhadap munculnya simtom depresi pada remaja. *Jurnal Anima*, 23(5), 353 – 364.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup (edisi ke-5) (Ahmad Chausari, Juda Dumanik, Trans.)*. Dalam Herman Sinaga, Yati
- Siegel R.D., Germer C.K., & Olenzki, A. (2009) *Mindfulness: What is it? Where did it come from?.* In: Didonna F. (eds) *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Siregar, A. G., (2019). *Sistem pakar menentukan tingkat depresi pekerja yang di phk menggunakan metode certainty factor*. *Jurnal Riset Komputer*, 6(1), 61–69. DOI: <http://dx.doi.org/10.30865/jurikom.v6i1.1299> Sumiarti (Eds.). Jakarta: Erlangga.
- Suni, N. S. P. (2020). *Kesiapsiagaan indonesia menghadapi potensi penyebaran corona*. Info Singkat Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, 12(3), 13-18.
- Vallely, S. W. (2013). Sensational meditation for children: mindfulness, guided imagery and other child-friendly meditation. Satya International, Inc.
- Wel., & Bir. (2020a, Juli 23). *LinkedIn PHK 960 karyawan karena corona*. Diambil dari <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200723081346-92-527947/linkedin-phk-960-karyawan-karena-corona>
- Wel., & Bir. (2020b, September 30). *Shell PHK ribuan karyawan dampak covid-19*. Diambil dari <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200930153618-85-552780/shell-phk-ribuan-karyawan-dampak-covid-19>
- Zu, Z. Y., Jiang, M. D., Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus disease 2019 (covid-19): A perspective from china. *Radiology*, 296(2), E15-E25. <https://doi.org/10.1148/radiol.2020200490>