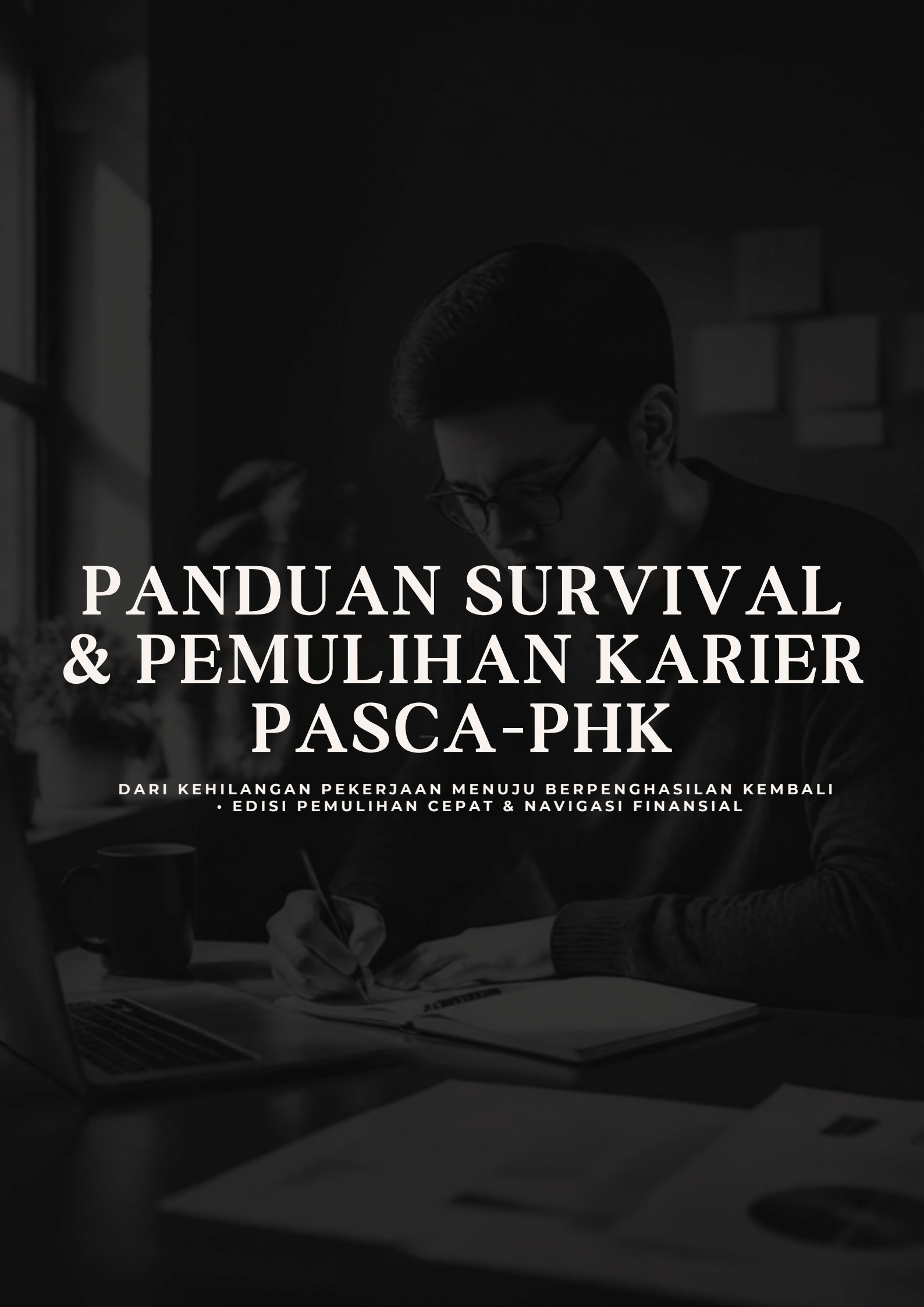


A dark, moody photograph of a man with glasses sitting at a desk, writing in a notebook. A laptop and a mug are also on the desk. The background is slightly blurred, showing some papers or a wall.

PANDUAN SURVIVAL & PEMULIHAN KARIER PASCA-PHK

DARI KEHILANGAN PEKERJAAN MENUJU BERPENGHASILAN KEMBALI
• EDISI PEMULIHAN CEPAT & NAVIGASI FINANSIAL

Panduan Survival & Pemulihan Karier Pasca PHK

Dari Kehilangan Pekerjaan Menuju Berpenghasilan Kembali

Edisi Pemulihan Cepat & Navigasi Finansial



RINGKASAN STRUKTUR PANDUAN OPERASIONAL

Dokumen ini disusun secara terstruktur untuk memandu transisi Anda pasca PHK: (1) Pengamanan Hak & Keuangan 72 Jam Pertama, (2) Strategi mengatur keuangan, (3) Strategi Pencarian Kerja A/B/C, CV ATS & Portofolio Simulasi, Saluran Melamar Terukur & Wawancara STAR, Program Ketenagakerjaan Pemerintah (SIAPkerja, Karirhub, Skillhub), (4) Strategi Darurat Finansial, Rencana Aksi 30 Hari, Lembar Pemantauan Pribadi

1. Mengamankan Hak

Amankan dokumen hukum, pesangon, jaminan sosial (JHT/JKP), Bansos.

2. Stabilisasi Finansial

Segera atur keuangan dengan menghitung daya tahan keuangan dan menentukan alokasi keuangan.

3. Strategi Pemulihan Karier

Beralih dari melamar acak menuju pemetaan target terfokus (A/B/C), CV ATS-Friendly, dan bukti portofolio.

4. Strategi Darurat Finansial

Mengatasi keadaan darurat finansial.

Referensi Video Cara Menghadapi PHK:

- [Dihadapkan PHK, Apa yang Bisa dilakukan?](#)
- [PHK, Apakah Musibah atau Berkah?](#)
- [PHK Bukan Kiamat](#)
- [Cara Menghadapi PHK](#)



KLIK LINK VIDEO

BAGIAN I: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK STABILISASI EMOSI DAN MENGAMANKAN HAK

A. PENDAHULUAN: FONDASI KENDALI, KESEHATAN MENTAL & KELUARGA

Kehilangan pekerjaan bukan sekadar kehilangan gaji bulanan. Dampaknya menyentuh tunjangan kesehatan, fasilitas kerja, rutinitas harian, harga diri, hingga kestabilan dapur keluarga.

Panduan ini disusun bukan untuk memberikan simpati kosong, melainkan sebagai alat kerja operasional yang sistematis untuk memandu Anda mengambil langkah nyata berbasis data dan kendali penuh.

B. KESEHATAN MENTAL, DAMPAK PSIKOLOGIS & KOMUNIKASI KELUARGA

Krisis PHK memicu guncangan psikologis berupa syok, cemas, hingga kehilangan identitas. Memperbaiki kondisi mental adalah fondasi sebelum mengeksekusi strategi teknis:

- **Terima Emosi & Bangun Rutinitas Kerja Harian:** Marah atau sedih itu wajar. Namun, tetaplah bangun pagi pada jam kerja biasa (misal 07.00), gunakan pakaian rapi, dan dedikasikan jam 08.00–12.00 khusus untuk eksekusi tugas pencarian kerja.
- **Komunikasi Transparan dengan Keluarga:** Diskusikan kondisi keuangan bersama pasangan secara jujur dan tenang. Hindari merahasiakan status PHK. Tetapkan penyesuaian gaya hidup dan pemangkasan biaya sekunder bersama sebagai tim pendukung.
- **Cegah Keputusan Impulsif & Spekulatif:** **DILARANG KERAS menggunakan sisa tabungan atau pesangon untuk investasi berisiko tinggi (KRIPTO, SAHAM GORENGAN, JUDI ONLINE) demi "mencari untung cepat".** Kebijakan keuangan harus defensif penuh. **DILARANG KERAS menggunakan PINJAMAN ONLINE (PINJOL) atau PAYLATER KONSUMTIF untuk menutupi kebutuhan harian.** Utang berbunga tinggi ini adalah jebakan maut (gali lubang, tutup lubang) yang akan menghancurkan sisa stabilitas finansial Anda dan keluarga dalam sekeja.

C. LANGKAH YANG HARUS DILAKUKAN

1. Mengamankan Dokumen, Hak Pekerja, & Navigasi Sengketa Pesangon

- **Kumpulkan seluruh dokumen legal dan administratif ke dalam 1 folder fisik dan 1 folder digital aman (cloud):** KTP/KK, PKWT/PKWTT, Surat PHK Resmi, Slip Gaji 3 bulan terakhir, Paklaring, Nomor BPJS Ketenagakerjaan/Kesehatan, dan Rekening Bank.
- **Panduan Sengketa Hak Pesangon (Sesuai PP No. 35/2021):** Periksa rincian hak (Pesangon, UPMK, UPH). Jangan menandatangani Perjanjian Bersama (PB) jika Anda belum menyepakati nominal atau cara pembayaran. Ajukan Perundingan Bipartit secara tertulis dengan manajemen. Jika tenggat 30 hari gagal, catat Risalah Bipartit dan ajukan Mediasi Tripartit ke Dinas Ketenagakerjaan (Disnaker) setempat.

BAGIAN I: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK STABILISASI EMOSI DAN MENGAMANKAN HAK

 **SOLUSI: Jika Perusahaan Menolak Memberikan Surat PHK Resmi (Menghambat syarat administratif klaim JKP/JHT)**

Jika perusahaan menolak kooperatif, tempuh 4 langkah hukum terukur berikut:

1. Kirim surat permintaan tertulis dan somasi

Kirim surat resmi ke HRD/Manajemen untuk menuntut hak dokumen PHK dan kewajiban normatif. Jika diabaikan, lanjutkan ke tahap bipartit.

2. Perundingan Birpartit dan Mediasi Disnaker

- Bipartit: Buat perundingan internal tertulis dengan perusahaan.
- Tripartit Disnaker: Daftarkan perselisihan ke Disnaker setempat. Anjuran Tertulis/Risalah Mediator Disnaker berstempel resmi diakui oleh BPJS Ketenagakerjaan sebagai pengganti Surat PHK untuk mencairkan JKP/JHT.

 <https://youtu.be/QPEh7QbITMI?si=L-AFlvcgr5JfFNGG>

3. Verifikasi Khusus via Pengawas BPJS TK

Konsultasikan langsung ke cabang BPJS Ketenagakerjaan dengan membawa bukti kerja (Slip Gaji, Rekening Koran, ID Card, & Bukti Lapor Disnaker) untuk meminta bantuan audit pengawas.

 <https://youtu.be/OrgzdVmvNsQ?si=CulrrpXnO3OxD5md>

3. Meminta Pendampingan LBH (Jika Butuh Bantuan Hukum)

Jika Anda merasa awam dengan birokrasi atau tidak memiliki biaya untuk menyewa pengacara cari Lembaga Bantuan Hukum (LBH) terakreditasi di kota Anda (atau serikat buruh/pekerja) untuk mendampingi Anda dari proses mediasi di Disnaker hingga persidangan di Pengadilan Hubungan Industrial (PHI) jika diperlukan.

 <https://youtu.be/x8aPH1JwDMk?si=WpsSyWxGL7fhg8TY>

3. Laporan Pidana (Ultimatum Terakhir)

Berdasarkan Pasal 185 UU Ketenagakerjaan (yang diperkuat UU Cipta Kerja), pengusaha yang sengaja tidak membayar hak pesangon dapat diancam sanksi pidana penjara dan denda besar. Melalui proses mediasi di Disnaker dan pengawasan ketenagakerjaan, ancaman sanksi hukum ini dapat menjadi tekanan yang sah agar perusahaan memenuhi kewajibannya.

 <https://youtu.be/bEomgCHOCcg?si=JTleS1iqXuamli1W>

BAGIAN I: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK STABILISASI EMOSI DAN MENGAMANKAN HAK

D. LANGKAH PARALEL: AMANKAN JARING PENGAMAN

1. Jaminan Kehilangan Pekerjaan (JKP) — BPJS TK & Kemnaker

- **Apa itu?** Jaring pengaman dari pemerintah berupa bantuan tunai dan fasilitas resmi khusus bagi pekerja yang terkena PHK.
- **Syarat Kelayakan:** Terdaftar aktif sebagai peserta BPJS Ketenagakerjaan, memiliki masa iur min. 12 bulan dalam 24 bulan terakhir (min. 6 bulan berturut-turut), terkena PHK sah, usia dibawah 54 tahun, & bersedia bekerja kembali.
- **Manfaat Utama:** Uang Tunai 6 Bulan (45% dari upah/gaji untuk 3 bulan pertama, dan 25% untuk 3 bulan berikutnya)
- **Tata Cara Klaim (Batas maks 3 bulan sejak PHK):** Daftar di portal siapkerja.kemnaker.go.id dengan mengunggah bukti surat PHK.
 youtube.com/watch?v=QjOD4Tk00ts

2. Jaminan Hari Tua (JHT) — BPJS Ketenagakerjaan Bansos Kemensos

- **Apa itu?** Tabungan murni dari akumulasi potongan gaji Anda selama bekerja.
- **Tata Cara Klaim :** Unduh aplikasi JMO (Jamsostek Mobile) di HP
www.bpjsketenagakerjaan.go.id/jmo untuk mencairkan saldo tabungan 100% secara online tanpa perlu antri, pasca masa tunggu 1 bulan.
 <https://www.youtube.com/watch?v=ixg8vaa14Aw>

SOLUSI: Jika Masa Transisi Pekerjaan Memanjang

Bantuan Sosial Pemerintah (Bansos) – Bansos Ketenagakerjaan & PBI-JK

- **Apa itu?** Jaring pengaman dari pemerintah (Kemensos/Pemda) untuk keluarga terdampak krisis ekonomi.
- **Manfaat:** Bantuan tunai/sembako (seperti PKH/BPNT) serta PBI-JK (BPJS Kesehatan Gratis dibayarkan pemerintah agar jaminan kesehatan keluarga tetap aktif pasca-PHK).
- **Tata Cara Klaim:** Cek status atau daftarkan diri lewat aplikasi Cek Bansos (Kemensos) cekbansos.kemensos.go.id atau usulkan melalui Kelurahan/Desa setempat.

 youtube.com/watch?v=G1VBB989zW8

BAGIAN II: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK NAVIGASI KEUANGAN

A. ANALISIS DAYA TAHAN KEUANGAN (FINANCIAL RUNWAY)

Apa itu Financial Runway? Financial Runway (daya tahan keuangan) adalah estimasi durasi (dalam hitungan bulan) seberapa lama keluarga Anda mampu bertahan hidup memenuhi kebutuhan pokok tanpa ada pemasukan atau gaji bulanan sama sekali.

Ibarat landasan pacu pesawat, ini adalah batas waktu aman Anda untuk "mendarat kembali" dengan mendapatkan pekerjaan baru sebelum dana benar-benar habis.

Fungsi Utama & Prinsip Hitung: Memberikan kejelasan angka objektif agar tidak panik atau mengambil utang/investasi bodong. **Berfungsi sebagai *Early Warning Alarm* jika *sisarunway < 2 bulan*, Anda wajib mengaktifkan pekerjaan transisi/*gig economy*. HANYA hitung uang cair (tabungan aktif, cash, pesangon/JHT yang SUDAH masuk rekening). JANGAN masukkan asumsi atau janji lisan.**

RUMUS:

Financial Runway (Bulan) = Total Uang Tunai Siap Pakai ÷ Total Pengeluaran Wajib Bulanan

7 Aturan Emas Mengamankan Pesangon:

1. Sisihkan 3-6 bulan biaya hidup sebagai Dana Darurat (**Jangan disentuh!**)
2. Gunakan maksimal 10-20% pesangon untuk modal awal usaha
3. Bisnis terbaik adalah yang memanfaatkan keterampilan lama Anda
4. Terapkan sistem *Pre-Order* (PO) & uji pasar ke jaringan terdekat
5. Catat arus kas "Uang Masuk vs Uang Keluar" sejak hari pertama
6. Dilarang sewa tempat/beli alat mahal di 3 bulan pertama
7. Naikkan skala usaha HANYA SETELAH ada langganan tetap

BAGIAN II: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK & NAVIGASI KEUANGAN

Tabel Perhitungan Besar Simulasi Kasus Nyata (Keluarga Pak Budi)

Kategori Kas & Pengeluaran	Rincian Komponen / Pos Kebutuhan Wajib	Jumlah (Rp)
A. Kas Siap Pakai (Uang Tunai Cair)	• Tabungan Aktif Rekening Bank Pak Budi	Rp 10.000.000
	• Pesangon / JHT Cair Masuk Rekening	Rp 14.000.000
TOTAL DANA TUNAI SIAP PAKAI (A)		Rp 24.000.000
B. Pengeluaran Wajib Bulanan (Minimum)	• Pos Dapur, Sembako, & Makan Keluarga	Rp 2.500.000
	• SPP & Kebutuhan Sekolah Anak	Rp 600.000
	• Tagihan Listrik, Air PLN/PDAM, & Obat-Obatan	Rp 900.000
	• Bensin Transportasi & Paket Data Internet Kerja	Rp 500.000
	• Biaya Sewa Rumah / Kontrakan Bulanan	Rp 1.000.000
TOTAL PENGELUARAN WAJIB BULANAN (B)		Rp 5.500.000
HASIL RUNWAY = (A) Rp 24.000.000 ÷ (B) Rp 5.500.000		4,36 BULAN (± 4 Bln 10 Hri)

Artinya: Pak Budi bisa bertahan selama 4 Bulan 10 Hari sebelum tabungan habis

BAGIAN II: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK & NAVIGASI KEUANGAN

B. ALOKASI KEUANGAN

Berdasarkan waktu yang Anda punya, langkah yang tepat untuk dilakukan selanjutnya yaitu mengalokasikan keuangan dengan tepat.

Apa itu Alokasi Keuangan? Strategi membagi dana tunai atau pesangon ke dalam pos-pos pertahanan yang jelas. Tujuannya agar kebutuhan dasar keluarga aman terkendali, sekaligus membatasi risiko (*risk-limit*) agar modal usaha tidak menghancurkan seluruh tabungan hidup.

- **40–50% Dana Darurat Dapur (Kunci Mati)** : Khusus untuk mengamankan biaya makan dan kebutuhan pokok harian selama masa *runway*. Taruh di rekening terpisah, ***DILARANG untuk modal bisnis.***
- **20–30% Kebutuhan Rumah Tangga & Kewajiban** : Untuk membayar biaya sekolah/SPP anak, tagihan rutin (listrik, air, obat), serta cicilan mendesak yang tidak bisa ditunda.
- **10–20% Modal Usaha Kecil (Batas Maksimal Risiko)** : Batas modal awal untuk uji pasar, sistem *Pre-Order* (PO), atau membeli produk sampel. ***DILARANG tambah modal sebelum bisnis untung!***
- **5–10% Pengembangan Diri & Amunisi Jualan** : Digunakan untuk kuota internet belajar *skill* jualan, biaya transportasi/bensin *networking* menemui klien atau jaringan lama, serta alat penunjang usaha sederhana.

BAGIAN II: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK & NAVIGASI KEUANGAN

TABEL SIMULASI ALOKASI KEUANGAN & PESANGON
(CONTOH KASUS: TOTAL DANA CAIR RP 24.000.000)

Kategori Alokasi & Persentase	Rincian Komponen / Pos Kebutuhan	Jumlah Rupiah (Rp)
A. Dana Darurat Dapur (45%) (Kunci Mati - Pos Utama)	• Sembako, Beras, & Kebutuhan Dapur (Min. 3 Bulan)	Rp 10.800.000
B. Kewajiban & Tagihan (25%)	• SPP/Sekolah Anak, Listrik/PDAM, & Obat-obatan	Rp 6.000.000
C. Modal Usaha / UMKM (15%) (Batas Maksimal Risiko)	• Stok Bahan Baku Awal / Uji Sistem Pre-Order (PO)	Rp 3.600.000
D. Pengembangan Diri & Amunisi (15%)	• Kuota Internet Kerja, Transportasi / Bensin Jaringan	Rp 3.600.000
TOTAL KESELURUHAN		Rp 24.000.000

CATATAN

- **Ketahanan Finansial (Runway):** Dengan total dana tunai siap pakai sebesar Rp24.000.000 dan total pengeluaran wajib bulanan sebesar Rp5.500.000, simulasi ini menghasilkan *runway* selama 4 bulan 10 hari.
- **Prioritas Pertahanan Hidup:** Dana tunai difokuskan secara disiplin untuk menopang kebutuhan dasar (dapur, tempat tinggal, dan cicilan wajib) agar keluarga dapat bertahan hidup dengan aman selama masa transisi pencarian kerja atau pemulihan ekonomi.

BAGIAN II: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK & NAVIGASI KEUANGAN

⚠ **SOLUSI: Jika Anda memiliki utang dan cicilan**

Jika ada cicilan berjalan (KPR/Kartu Kredit/Leasing), segera datang ke bank membawa Surat PHK. (Landasan Hukum: POJK No. 11/POJK.03/2020 & POJK No. 35/POJK.05/2018).

Jangan lari dari kewajiban atau menunggu hingga menunggak! Jika terkena PHK, segera ajukan keringanan resmi ke pihak bank/leasing agar skor kredit Anda di SLIK OJK (BI Checking) tetap tercatat aman (Kol-1 / Lancar).

1. Lokasi Pengajuan

- KPR & Kartu Kredit: Datangi Unit Credit Remedial / Restrukturisasi Kredit di Kantor Cabang Bank penerbit.
- Kredit Kendaraan (Mobil/Motor): Datangi Kantor Cabang Perusahaan Pembiayaan (Leasing) terkait.

2. Dokumen Syarat Wajib

- Surat PHK Resmi / *Paklaring* (atau Bukti Lapor Disnaker & Rekening Koran jika surat ditahan).
- KTP, Kartu Keluarga (KK), dan Buku Nikah (jika ada).
- Berkas Perjanjian Kredit / Rekening KPR / Kartu Kredit / Kontrak *Leasing*.
- Rekening Koran 3 bulan terakhir.

3. Rekomendasi Skema Keringanan

- **Solusi Utama:** Perpanjangan Tenor (*Rescheduling*): Minta bank memperpanjang jangka waktu pinjaman agar nominal cicilan bulanan turun signifikan (hingga 30%–50%) sesuai kemampuan *cash flow* saat ini.
- **Negosiasi Bunga Khusus Transisi:** Ajukan permohonan penurunan suku bunga atau perubahan dari bunga mengambang (*floating*) menjadi tetap (*fixed*) selama masa pencarian kerja.
- **Penandatanganan Adendum Kontrak:** Penandatanganan kesepakatan Perjanjian Kredit baru yang diakui dan dilindungi OJK.

⚠ **CATATAN KRITIS (HINDARI JEBAKAN "GRACE PERIOD" MURNI):**

Hati-hati Libur Bayar (*Grace Period*): **Menunda pembayaran pokok tanpa perpanjangan tenor akan menyebabkan bunga tetap dihitung harian. Akibatnya, tagihan akan membengkak drastis di bulan ke-7.**

Wajib Cek Simulasi: Minta dan periksa tabel simulasi cicilan baru sebelum menandatangani Adendum. Pastikan nominal cicilan bulanan tetap rendah dan terjangkau dari bulan ke-1 hingga akhir tenor!

BAGIAN II: 72 JAM PERTAMA SETELAH PHK & NAVIGASI KEUANGAN

💡 TIPS: JANGAN BILANG "TIDAK BERPENGHASILAN" KE BANK

Bank mensyaratkan adanya kemampuan bayar (*capacity to pay*) meski sedang direstrukturasasi.

Aktifkan dulu jalur darurat *freelance/gig economy* atau UMKM untuk menciptakan arus kas kecil.

Jadikan penghasilan transisi tersebut sebagai argumen dan bukti pendukung saat bernegosiasi dengan analis bank agar permohonan perpanjangan tenor Anda disetujui.

💡 TIPS: NEGOSIASI SAAT MENGHADAP BANK DALAM KONDISISI TRANSISI

Saat petugas bank bertanya soal pekerjaan setelah PHK, gunakan strategi komunikasi ini:

Akui PHK-nya, Tunjukkan Niat Baiknya:

"Pak/Bu, saya memang baru saja terkena PHK dari perusahaan A. Namun, saya beritikad baik untuk tetap menyelesaikan kewajiban cicilan saya. Saat ini saya sedang membangun arus kas mandiri melalui pekerjaan *freelance*/usaha mikro dengan estimasi penghasilan stabil di kisaran RpX per bulan."

Ajukan Angka yang Masuk Akal dengan Penghasilan Baru:

"Oleh karena itu, saya memohon perpanjangan tenor agar cicilan bulanan saya turun menjadi [angka yang sesuai dengan penghasilan *freelance* Anda], sehingga saya pasti sanggup bayar setiap bulannya tanpa macet."

🎬 Referensi Video Edukasi & Negosiasi:

- [Analisis Risiko Restrukturisasi Kredit](#)
- [Hati-hati Restruktur Kredit](#)
- [Langkah Menghadapi KPR Saat PHK](#)
- [Tips Negosiasi Keringanan Bank](#)



KLIK LINK VIDEO

BAGIAN III: PERSIAPAN DAN STRATEGI PEMULIHAN KARIER

A. STARTEGI TARGET KARIER A/B/C

1. Diagnosis Mandiri & Pemetaan Keterampilan

Lakukan pemetaan diagnostik atas tiga aspek utama: Pengalaman Kerja (posisi terakhir, industri, tanggung jawab, angka pencapaian), Kondisi & Batasan (kesediaan *shift*, luar kota, ketersediaan kendaraan, batas gaji minimal), serta Keterampilan Teknis (software Excel/CRM, pengoperasian alat/mesin, sertifikasi aktif).

2. Menentukan 3 Kelompok Target Pekerjaan

Kelompok Target	Deskripsi & Pendekatan	Contoh Posisi & Opsi Transisi
Kelompok A Target Utama	Posisi yang paling sesuai dengan pengalaman dan industri sebelumnya. Bukti kerja sudah kuat.	Staf Admin → Admin Ops Operator Pabrik QC / Mesin <i>Sales Account Executive</i>
Kelompok B Alih Keterampilan	Menggunakan <i>transferable skills</i> (komunikasi, negosiasi, kelola data, kepemimpinan).	<i>Customer Success</i> / BD Admin Layanan / CS Logistik & Gudang / <i>Inventory</i>
Kelompok C <i>Gig & Freelance</i>	Penghasilan transisi cepat untuk menjaga arus kas darurat saat melamar posisi A/B.	<i>Freelance</i> <i>Ridesharing</i> / Kurir Jasa Lepas / Paruh Waktu

BAGIAN III: PERSIAPAN DAN STRATEGI PEMULIHAN KARIER

B. MEMBUAT LAMARAN YANG MEMBUKTIKAN KEMAMPUAN

1. CV ATS-Friendly & Optimalisasi AI

- **Format ATS Clean:** Gunakan layout 1 kolom, tanpa tabel bertumpuk, grafik, atau foto berlebihan. Gunakan jenis huruf standar seperti Arial, Calibri, atau Times New Roman.

 https://youtu.be/q2KmYRIq78A?si=h_BFT9JqucbSQONG

- **Gunakan Kata Kunci & Formula Hasil:** Masukkan istilah teknis dari deskripsi lowongan secara alami. Ubah narasi "Tugas" menjadi "Pencapaian Terukur". Contoh: "Melayani 40+ prospek/minggu dan menaikkan konversi penjualan sebesar 14% dalam 3 bulan."
- **Bantuan AI:** Gunakan AI untuk memeriksa tata bahasa, mencocokkan kata kunci CV dengan syarat lowongan, dan menyusun *draft Cover Letter*. Pastikan verifikasi fakta secara jujur!

2. Portofolio Pembuktian Keterampilan

Portofolio sebagai bukti kemampuan konkret berbasis simulasi tanpa melanggar kerahasiaan mantan perusahaan:

- **Admin / Keuangan:** Buat template rekapitulasi data Excel atau *dashboard pivot table* simulasi.

 https://youtu.be/n-Qndvt_gJY?si=ZXmdCh-9HzRMVfFr

- **Customer Service:** Buat dokumen SOP penanganan keluhan dan contoh respon komunikasi pelanggan.

 <https://youtu.be/uC3nmTOvUuA?si=G642MaqYh3u36WqI>

- **Sales / Marketing:** Susun rencana aksi penetrasi pasar atau contoh kalender konten simulasi.

 https://youtu.be/cTeaZGFaWvA?si=JKAdf_IKebLCazSN

BAGIAN III: PERSIAPAN DAN STRATEGI PEMULIHAN KARIER

C. STRATEGI MELAMAR & PERSIAPAN WAWANCARA

1. Tiga Saluran Melamar Terukur

- **Saluran 1:** Portal Resmi. Gunakan Karirhub Kemnaker (karirhub.kemnaker.go.id), JobStreet (<https://id.jobstreet.com/>), dan LinkedIn (<https://id.linkedin.com/>). Fokus pada perusahaan terverifikasi.
- **Saluran 2:** Jaringan Relasi. Hubungi mantan atasan, rekan kerja, alumni, dan kawan seprofesi secara sopan untuk meminta info lowongan atau rekomendasi.
- **Saluran 3:** Situs Perusahaan. Kunjungi halaman "Career/Karier" langsung di web resmi perusahaan target untuk mengirimkan lamaran proaktif.

2. Target Aktivitas Mingguan

Target	Status
15–20 Lowongan kerja dianalisis secara mendalam sesuai kualifikasi.	✓ Completed ▾
8–12 Lamaran CV ATS yang disesuaikan dikirimkan ke perusahaan target.	✓ Completed ▾
5 Kontak jaringan profesional/rekan kerja lama dihubungi secara sopan.	✓ Completed ▾
2 Sesi latihan tes teknis atau simulasi wawancara kerja.	✓ Completed ▾

1 Proyek portofolio simulasi baru diselesaikan untuk bukti kemampuan

3. Evaluasi & Diagnosa Kendala Melamar

Gejala Kendala	Akar Masalah & Solusi Perbaikan
Jarang Dipanggil Wawancara?	Perbaiki format ATS CV & perjelas kata kunci sesuai deskripsi lowongan.
Gagal di Tes Teknis?	Latih kembali keterampilan software/soal teknis spesifik posisi target.
Gagal di Sesi Wawancara?	Latih penyampaian pengalaman menggunakan metode STAR secara terstruktur.

BAGIAN III: PERSIAPAN DAN STRATEGI PEMULIHAN KARIER

D. PERSIAPAN WAWANCARA KERJA & METODE STAR

1. Menyiapkan Jawaban Berbasis Metode STAR

- **Situation (Situasi)** : Jelaskan latar belakang atau konteks masalah yang dihadapi.
- **Task (Tugas)** : Jelaskan tanggung jawab atau target spesifik yang harus dicapai.
- **Action (Tindakan)** : Jelaskan langkah konkret yang Anda ambil untuk mengatasi masalah.
- **Result (Hasil)** : Tunjukkan hasil positif yang terukur dari tindakan tersebut.

Contoh Jawaban Pertanyaan PHK:

"Posisi saya terdampak efisiensi dan restrukturisasi di perusahaan sebelumnya. Selama bekerja, saya berhasil menguasai [keterampilan]. Saat ini saya sangat siap memberikan kontribusi terbaik di perusahaan ini."

2. Pertanyaan Strategis untuk Diajukan kepada Perekrut

- "Apa target utama yang diharapkan dicapai posisi ini dalam 3 bulan pertama?"
- "Bagaimana kriteria keberhasilan kinerja untuk posisi ini diukur?"
- "Apakah tersedia pelatihan awal saat pertama kali bergabung?"

Referensi Video Tutorial Wawancara Kerja:

- [Panduan Menjawab Interview dengan Metode STAR](#)
- [Strategi Mengajukan Pertanyaan Berkualitas Kepada HRD/Perekrut](#)



KLIK LINK VIDEO

Prinsip Pemulihan Berkelanjutan: Pemulihan karier adalah maraton. *Keberhasilan diukur dari strategi yang rapi, peningkatan keterampilan, dan terjaganya kesehatan mental serta ketahanan dapur keluarga.*

BAGIAN III: PERSIAPAN DAN STRATEGI PEMULIHAN KARIER

E. PROGRAM KETENAGAKERJAAN DARI PEMERINTAH (SIAPKERJA, KARIRHUB, SKILLHUB)

Pemerintah mengintegrasikan seluruh layanan ketenagakerjaan melalui portal utama SIAPkerja (siapkerja.kemnaker.go.id). Dengan membuat akun terverifikasi berbasis NIK KTP, Anda memperoleh akses langsung ke bursa kerja terverifikasi dan pelatihan keterampilan gratis.

Rincian Program, Syarat Kelayakan, Manfaat, & Tata Cara Penggunaan

1. SIAPkerja (Portal Induk SSO Ketenagakerjaan)

- **Fungsi:** Pintu utama akses seluruh program Kemnaker (JKP, Karirhub, Skillhub).
- **Syarat & Cara:** WNI, NIK KTP valid, Email & No HP aktif. Buka siapkerja.kemnaker.go.id → Klik Daftar → Masukkan NIK, Nama Ibu Kandung, Email, Password → Verifikasi OTP → Lengkapi Profil Pekerja 100%.

 youtube.com/watch?v=xNhwFoz4SJw

2. Skillhub (Platform Pelatihan Vokasi Reskilling & Upskilling)

- **Fungsi & Manfaat:** Pelatihan gratis bersertifikat resmi Kemnaker/BNSP untuk menutup *skill gap*.
- **Tata Cara:** Login SIAPkerja → Buka skillhub.kemnaker.go.id → Cari bidang pelatihan target → Pilih metode (Online / Offline di BLK/BBPVP) → Masukkan Kode *Voucher* JKP / Daftar Program APBN → Ikuti kelas hingga lulus.

 https://youtu.be/Kkd8fLj_iFE?si=p1UOu7Jjw4wbHDxR

3. Karirhub (Portal Bursa Kerja Terverifikasi Bebas Penipuan)

- **Fungsi & Manfaat:** Akses lowongan resmi dari BUMN & Perusahaan Swasta terverifikasi. Bebas biaya 100%.
- **Tata Cara:** Buka karirhub.kemnaker.go.id → Gunakan CV digital SIAPkerja → Cari lowongan sesuai Kelompok Target A/B → Klik "Lamar Sekarang" (*1-Click Apply*) → Pantau status lamaran secara *real-time*.

 <https://youtu.be/rQR9uBHIC5s?si=D9pxYQpuqyCtp72W>

CATATAN:

- **Dilarang Membayar Uang:** Rekrutmen resmi TIDAK PERNAH memungut biaya *travel*, tes, atau administrasi!
- **Lindungi Data Finansial:** Jangan pernah memberikan nomor PIN, OTP, *password* bank, atau CVV kartu kredit.

BAGIAN IV: STRATEGI DARURAT, AKSI 30 HARI, EVALUASI DAN ALTERNATIF KARIER LAIN

A. STRATEGI DARURAT, AKSI 30 HARI & EVALUASI

Strategi Kondisi Darurat

Tabungan < 1 Bulan: Segera ambil pekerjaan transisi / *gig economy* (*ridesharing*, kurir, *freelance*) untuk menjaga arus kas harian dapur keluarga tetap aman.

Prinsip Eksekusi Berkelanjutan

Fokus pada tindakan terukur harian. Hindari berdiam diri. Lacak setiap perkembangan lamaran pada tabel pemantauan pribadi di bawah ini.

B. RENCANA AKSI 30 HARI PEMULIHAN KARIER

- **Minggu 1:** Amankan dokumen PHK, klaim JKP/JHT, hitung *runway* keuangan, ajukan restrukturisasi kredit.
- **Minggu 2:** Buat CV ATS (2–3 versi), selesaikan 1 portofolio simulasi, kirim 8–12 lamaran terfokus.
- **Minggu 3:** Lanjutkan pengiriman lamaran, ikuti pelatihan skillhub.kemnaker.go.id, lakukan simulasi wawancara STAR.
- **Minggu 4:** Evaluasi persentase respon lamaran, perbaiki CV/teknik tes, atau aktifkan kerja transisi jika *runway* kritis.

C. LEMBAR PEMANTAUAN PRIBADI (EVALUASI MINGGUAN)

1. Pemantauan Keuangan & Utang Pribadi

Dana tunai tersedia	Rp. xxxxxx	Pengeluaran wajib/Bulan	Rp. xxxxxx
Sisa <i>Runaway</i> Keuangan	Rp. xxxxxx	Status Restrukturisasi Kredit	☒ Done ▾

2. Pelacakan Aktivitas Melamar Kerja

Minggu Ke-	Lowongan Ditinjau	Lamaran Dikirim	Panggilan Wawancara	Hasil / Catatan Perbaikan
Minggu 1				
Minggu 2				

BAGIAN IV: STRATEGI DARURAT, AKSI 30 HARI, EVALUASI DAN ALTERNATIF KARIER LAIN

D. ALTERNATIF KARIER LAIN

Ketika Runway masuk sinyal merah (<2 bulan), fokus utama bukan lagi mencari pekerjaan impian (*dream job*), melainkan menciptakan Arus Kas Cepat (*Immediate Cashflow*) untuk menjaga dapur tetap mengepul.

Tabel Rekomendasi Pekerjaan Berdasarkan Latar Belakang Kerja

Latar Belakang Kerja	Rekomendasi Bisnis Tercepat	Alasan & Keunggulan
Admin, HR, Keuangan	Jasa pembukuan UMKM, admin <i>online</i> , perizinan, konsultasi CV/rekrutmen.	Tanpa Sewa Tempat: Cukup laptop & <i>software</i> . Memanfaatkan keahlian teknis kantor.
Pemasaran, Sales, CS	Agen produk, <i>reseller</i> , <i>live shopping</i> , jasa strategi penjualan.	Modal Jaringan: Kemampuan komunikasi dan kontak lama adalah aset modal utama.
IT, Desain, Data	<i>Freelance</i> desain/web, pelatihan komputer, pengelolaan data digital.	Bisa Dikerjakan dari Rumah: Berbasis proyek (<i>project-based</i>), <i>margin</i> tinggi.
Teknik, Produksi, Maintenance	Jasa perbaikan, instalasi, servis AC/kendaraan, produksi skala kecil.	Langsung Jadi Uang: Keterampilan tangan langsung dibayar tunai setelah pengerjaan.
Pendidikan & Pelatihan	Les privat, bimbingan belajar, pelatihan keterampilan, mentor karier.	Nilai Jual Tinggi: Pengalaman mengajar/memimpin langsung menjadi jaminan kualitas.
Pekerja Lapangan / Umum	Katering rumahan (Sistem <i>Pre-Order</i>), Jasa Logistik/Kurir Lokal, Broker B2B.	Arus Kas Harian: Tanpa risiko bahan basi karena menggunakan sistem pembayaran di awal (DP).

BAGIAN IV: STRATEGI DARURAT, AKSI 30 HARI, EVALUASI DAN ALTERNATIF KARIER LAIN

1. Jalur Arus Kas Cepat (*Immediate Cashflow Generator*)

Cocok untuk situasi darurat (<2 bulan) tanpa membutuhkan modal besar:

- **Jasa Konsultasi / Freelance Berbasis Pengalaman (*Fractional Expert*):** Manfaatkan keahlian dari pekerjaan lama untuk membuka jasa konsultasi harian/proyekan bagi UMKM atau *startup* (misal: *Finance*, *HR*, *Marketing*, *Legal*). Cari proyek di [Sribu.com](https://www.sribu.com), [Fastwork.id](https://www.fastwork.id), atau [Projects.co.id](https://www.projects.co.id).



Rekomendasi Video Panduan & Strategi Freelance:

- [Ide Kerjaan Freelance Pemula Tanpa Skill Khusus](#)
- [Ide Penghasilan Tanpa Modal](#)
- [Cara Cari Uang Online di 2026 Tanpa Modal](#)
- [Tips Memulai Karier Sebagai Freelancer Pemula](#)
- [Tutorial Daftar & Cari Proyek Pertama di Sribu](#)
- [Hal Penting yang Harus Kamu Tahu Sebelum Apply Proyek Freelance](#)
- [Cara Mulai untuk Kerja Remote untuk Pemula](#)
- [10 Tips & Strategi Platform Freelance untuk Pemula](#)



KLIK LINK VIDEO

- **Agen / Broker B2B (Perantara Bisnis):** Menghubungkan pabrik/produsen dengan pembeli B2B (misal: percetakan kemasan, konveksi seragam, supplier kopi) untuk mendapatkan komisi resmi tanpa perlu beli stok barang.
- **Solopreneur Berbasis Keterampilan:** Membuka Jasa Pembukuan UMKM (membantu pemilik toko *online* atau kafe lokal merapikan laporan keuangan/pajak bulanan dengan sistem langganan (*retainer*)), jasa cuci sepatu/helm rumahan, jasa fotografi produk, jasa perbaikan/servis peralatan rumah tangga, pelatihan/les privat, *coaching*, atau pemanfaatan jejaring (*networking*) yang dibangun selama bertahun-tahun.

BAGIAN IV: STRATEGI DARURAT, AKSI 30 HARI, EVALUASI DAN ALTERNATIF KARIER LAIN

- **Jasa Lapangan Harian (Kurir & Ridesharing):** Memanfaatkan kendaraan pribadi (motor/mobil) untuk mendapatkan penghasilan harian (*daily payout*) yang bisa langsung dicairkan.

- **Tautan Pendaftaran Resmi**



<https://www.gojek.com/id-id/driver>



[Panduan Cara Daftar Driver Gojek Online Terbaru](https://www.grab.com/id/download/driver)

<https://www.grab.com/id/download/driver>



[Panduan Cara Daftar Grab Driver Motor Online](https://www.lalamove.com/id/driver)

<https://www.lalamove.com/id/driver>



[Panduan Cara Daftar Lalamove Driver Motor Online](https://taximaxim.com/id/)

<https://taximaxim.com/id/>

[Panduan Cara Daftar Maxim Driver Motor Online](#)



Referensi Video Tutorial & Tips Lapangan Driver Online:

- [Cara Nge-Gojek Buat Driver Pemula Gampang](#)
- [Tips Gojek Gacor: Yang Harus Dilakukan Sebelum Mulai Narik](#)



KLIK LINK VIDEO

2. Pilihan Bikin Usaha Sendiri / UMKM (Modal Minimal & Minim Risiko)

Membangun arus kas mandiri dari rumah dengan strategi yang aman untuk pemula:

- **Kuliner Rumahan (Sistem Pre-Order)**

Pilihan Produk: Katering harian/kantoran, frozen food, atau makanan tren/viral.



Tips Anti-Rugi: Jangan langsung membuat stok dalam jumlah besar. Coba buat sampel untuk dikonsumsi sendiri dan dibagikan ke orang terdekat guna meminta penilaian jujur. Gunakan selalu sistem *Pre-Order* (PO) makanan hanya dimasak saat pesanan dan pembayaran sudah diterima di awal.

- **Produk *White-Label* & *Re-Branding* (Tanpa Produksi Sendiri)**

Cara Kerja: Membeli produk tanpa merek (*white-label*) dari produsen tangan pertama, lalu dikemas ulang dengan *branding* sendiri agar terlihat lebih eksklusif. Kemasan bisa dipesan di *marketplace*.



Tips Nilai Jual: Lakukan riset produk paling laris, perkuat identitas merek, gunakan foto produk yang profesional, atau buat halaman digital sederhana agar produk berkesan mewah dan bernilai jual tinggi dibanding kompetitor.

BAGIAN IV: STRATEGI DARURAT, AKSI 30 HARI, EVALUASI DAN ALTERNATIF KARIER LAIN

Cara dan Tips Memulai Usaha:

- [Cara Jualan Apapun ke Siapapun](#)
- [Step by Step Mulai Bisnis dari 0](#)
- [5 Step Bikin Bisnis Online dalam 8 Menit](#)
- [Cara Bisnis dari Makanan 0](#)
- [Cara Mulai Usaha Saat Ekonomi Susah](#)
- [Rahasia Sukses Bisnis Snack](#)
- [Cara Daftar Shopee Food 2026 Bisnis Rumahan](#)
- [Tips Jualan di Gofood, Grabfood, Shopeefood](#)



KLIK LINK VIDEO

White Label Product:

- [Bisnis White Label Elektronik](#)
- [Penjelasan White Label](#)



KLIK LINK VIDEO

Rekomendasi Channel Ide Jualan Makanan dan Minuman:

- [Puguh Kristanto Kitchen](#)
- [Ardiyanti Ulyana](#)
- [Satria Adhi Mulia](#)
- [Keluarga Hamzah](#)
- [CR Cook](#)



KLIK LINK VIDEO

BAGIAN IV: STRATEGI DARURAT, AKSI 30 HARI, EVALUASI DAN ALTERNATIF KARIER LAIN

Cara Kelola Keuangan Bisnis :

- [Cara Pencatatan Keuangan UMKM](#)
- [Mengitung HPP dan Harga Jual di Excel](#)
- [Membuat Laporan Keuangan Tanpa Mengerti Akuntansi](#)
- [Cara Mudah Buat Laporan Keuangan di Excel](#)
- [Cara Mudah Membuat Laporan Keuangan Usaha Kuliner](#)
- [Bahas Keuangan Bisnis -Kelly Patricia](#)



KLIK LINK VIDEO

Cara Marketing:

- [Trik Marketing](#)
- [Strategi Pemasaran UMKM](#)
- [Pola Marketing.yang Gak Banyak Orang Tahu](#)
- [5 Teknik Psikologi Marketing](#)
- [Go Digital UMKM pakai AI](#)
- [Belajar Meta Ads](#)



KLIK LINK VIDEO