

ABSTRAK

Saputra, R. G. A., 2024. Badai PHK di Perusahaan Startup: Resiliensi Karyawan Pasca-Pemutusan Hubungan Kerja. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini mengkaji resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) dalam sektor *startup* di Indonesia. Badai PHK yang terjadi di berbagai *startup* menunjukkan tantangan besar dalam mempertahankan keberlanjutan perusahaan di tengah ketidakpastian ekonomi. Menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan studi kasus untuk memahami pengalaman personal karyawan yang terdampak. Tiga partisipan dipilih secara *purposive*, terdiri dari karyawan kontrak yang mengalami PHK dalam periode 2021–2023. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik deduktif berdasarkan tujuh aspek resiliensi Reivich dan Shatté (2002).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketujuh aspek resiliensi muncul pada ketiga partisipan. Aspek regulasi emosi membantu partisipan menjaga ketenangan dan fokus di tengah situasi penuh tekanan. Aspek kontrol impuls, ditunjukkan dengan menghindari tindakan gegabah untuk mengurangi pengeluaran tidak penting dan memprioritaskan kebutuhan utama. Aspek analisis masalah ditunjukkan dalam bentuk pemikiran objektif bahwa PHK disebabkan oleh restrukturisasi perusahaan, bukan performa individu. Aspek *realistic optimism* ditunjukkan dengan keyakinan positif yang disertai dengan usaha untuk mencapainya. Aspek efikasi diri berupa keyakinan terhadap *skill* yang dimiliki untuk mencari pekerjaan baru atau memulai usaha sendiri. Aspek empati terhadap rekan yang juga terkena PHK menciptakan menghasilkan dukungan emosional. Aspek *reaching out* terlihat dalam keaktifan untuk mencari pekerjaan, mengeksplorasi bidang baru atau meningkatkan keterampilan melalui pendidikan atau belajar secara langsung. Faktor pendukung resiliensi seperti dukungan sosial dari keluarga atau teman memberikan penguatan pada aspek optimisme dan aspek efikasi diri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi dari regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri membentuk resiliensi dan dukungan sosial membantu karyawan bangkit setelah PHK.

Kata kunci: PHK Massal, PHK di *Startup*, Resiliensi Pasca-PHK.

ABSTRACT

Saputra, R. G. A., 2024. The Layoff Storm in Startup Companies: Employee Resilience Following Termination. *Thesis*. Yogyakarta: Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study explores resilience among employees affected by layoffs in Indonesia's startup sector, reflecting the major challenges companies face in sustaining business amid economic uncertainty. The research employs a qualitative case study approach to understand the personal experiences of impacted employees. Three contract workers who experienced layoffs between 2021 and 2023 were selected purposively as participants. Data were gathered through in-depth interviews and analyzed using deductive thematic analysis based on the seven resilience aspects of Reivich and Shatté (2002).

The results indicate that all seven resilience aspects were present in the participants. Emotional regulation helped them stay calm and focused under pressure. Impulse control was shown by avoiding hasty decisions and prioritizing essential expenses. Problem analysis was demonstrated through objective thinking, recognizing layoffs as part of company restructuring rather than individual performance issues. Realistic optimism was observed through a positive outlook combined with active efforts. Self-efficacy appeared in their confidence to leverage their skills for job hunting or starting a business. Empathy towards fellow laid-off colleagues provided emotional support. The reaching out aspect was evident in participants' proactive efforts to seek jobs, explore new fields, or enhance skills through education or direct learning. Social support from family and friends was a key factor that strengthened both optimism and self-efficacy.

This study shows that the combination of emotion regulation, optimism, and self-efficacy forms resilience and social support helps employees recover after layoffs.

Keywords: *Mass Layoff Phenomenon, Startup Layoffs, Post-Layoff Resilience.*