

# Manajemen stres kerja pada beberapa karyawan dan buruh di PT Monier Tangerang = Work stress management on some of employees and labours of PT Monier Tangerang

Riskha Ariane Badri

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20305770&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Tesis ini membahas masalah stres kerja pada beberapa karyawan dan buruh di PT Monier Tangerang dan manajemen stres kerja untuk membantu mengelola stres kerja mereka. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap sepuluh orang karyawan PT Monier Tangerang yang terdiri dari enam orang buruh dan empat orang karyawan office yang mengalami stres kerja. Hasil penelitian menunjukkan sumber-sumber stres (stresor) secara umum pada kesepuluh subjek penelitian adalah pekerjaan dan karier, rancangan pekerjaan dan hubungan dengan atasan atau sesama rekan kerja. Sedangkan efek-efek stres kerja yang dirasakan pada kesepuluh subjek penelitian adalah gangguan fisik seperti rasa sesak di dada, pusing dan sakit kepala; perubahan sikap seperti menghindari atasan atau menghindari pekerjaan; perubahan tingkah laku seperti tak bisa konsentrasi; berkurangnya produktivitas dan efektivitas kerja; kepuasan kerja rendah ; dan absensi. Untuk intervensi terhadap beberapa karyawan yang bekerja di PT Monier Tangerang dipilih intervensi berupa pemberian informasi dan teknik relaksasi progresif yang diterapkan dalam bentuk kelompok. Informasi-informasi yang diberikan mencakup definisi stres kerja, sumber-sumber stres kerja, efek-efek stres kerja dan manajemen stres kerja. Sedangkan teknik relaksasi progresif bukan hanya diberikan secara teori saja, namun juga dipraktikkan dalam sesi latihan dengan bimbingan fasilitator untuk kemudian peserta melakukan latihan mandiri selama tujuh hari setelah diberikan pelatihan. Selanjutnya diharapkan manajemen stres kerja tersebut dapat diterapkan oleh PT Monier Tangerang untuk membantu karyawan yang mengalami stres kerja.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

This thesis addresses the problem of work stress on some of the employees and laborers of PT Monier Tangerang and work stress management to help manage their work stress. This study is a qualitative research case study approach to the ten employees of PT Monier Tangerang consisting of six laborers and four office workers who experience job stress. In general, the results show that the stressors on ten subjects are job and career, work design and relationships with superiors or colleagues. While the effects of job stress are physical disorders such as chest tightness, dizziness and headaches; change in attitude to avoid their boss or avoiding work demand; changes in behavior such as could not concentrate; reduced productivity and effectiveness; low satisfaction on employee, and absenteeism. To intervene against these issues, researcher has selected some interventions such as the provision of information and progressive relaxation techniques taht applied in the form of the group. The

information provided includes the definition of work stress, stressor, the effects of work stress and work stress management. While the progressive relaxation technique is not only given in theory, but also practiced in training sessions with the guidance of facilitators and participants to exercise self-administered seven days after training. Further work is expected to stress management can be implemented by PT Monier Tangerang to assist employees who experience work stress.