

# Pengaruh Tuntutan Pekerjaan dan Efikasi Diri Okupasional terhadap Kesejahteraan Karyawan PT. X: Peran Pelatihan Manajemen Stres = The Influence of Job Demands and Occupational Self-Efficacy on Employee Well-Being at PT. X: The Role of Stress Management Training

Enny Dinarwati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920524168&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan pada karyawan PT. X yang mengalami peningkatan tuntutan pekerjaan dan kemampuan kerja untuk berhasil memenuhi tugas di tengah upaya perusahaan mencapai kinerja keuangan yang berdampak pada kesejahteraan karyawan. Meningkatnya tuntutan pekerjaan berasosiasi dengan menurunnya kesejahteraan karyawan. Pada saat yang bersamaan, efikasi diri okupasional yang dimiliki oleh karyawan dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan. Penelitian ini terdiri dari dua studi. Studi satu bertujuan untuk menganalisis pengaruh tuntutan pekerjaan dan efikasi diri okupasional terhadap kesejahteraan karyawan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional menggunakan survei, dengan kriteria partisipan yang telah bekerja minimal selama 1 tahun dan diperoleh jumlah responden sebanyak 100 orang. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda menggunakan metode stepwise pada SPSS versi 26, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tuntutan pekerjaan yang negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan karyawan ( $= -0.478, p < 0.01$ ), serta terdapat pengaruh efikasi diri okupasional yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan karyawan di PT. X ( $= 0.413, p < 0.01$ ). Selanjutnya, pada studi dua dilakukan intervensi dengan tujuan untuk mengurangi beban kerja mental sebagai salah satu dimensi penting dari tuntutan pekerjaan. Intervensi yang dilakukan adalah pelatihan manajemen stres kepada 10 partisipan survei yang memiliki skor kesejahteraan yang rendah dan tuntutan pekerjaan yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis evaluasi pembelajaran menggunakan Paired Sample T-Test, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata pengetahuan karyawan yang signifikan terhadap beban kerja mental dan manajemen stres, saat sebelum intervensi ( $M = 2.7, SD = 1.42$ ) dibandingkan setelah intervensi ( $M = 7.7, SD = 1.94$ ),  $t(9) = -6.578, p < 0.05, d = 0.3$  mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan oleh peneliti memiliki efek yang kecil.

.....This research was conducted on PT. X employees who experienced an increase in job demands and work ability to successfully fulfill their duties amidst the company's efforts to achieve financial performance, which has an impact on employee well-being. Increased job demands are associated with decreased employee well-being. At the same time, occupational self-efficacy possessed by employees can improve employee well-being. This research consists of two studies. The first study aims to analyze the effect of job demands and occupational self-efficacy on employee well-being. The research method used in this study is a correlational method using a survey with the criteria of participants having worked for at least 1 year and obtaining a total of 100 respondents. Based on the results of multiple regression analysis using the stepwise method in SPSS version 26, it is concluded that there is a negative and significant effect of job demands on employee well-being ( $= -0.478, p < 0.01$ ), and there is a positive and significant effect of occupational self-efficacy on employee well-being at PT. X ( $= 0.413, p < 0.01$ ). Furthermore, in the second study an intervention was carried out with the aim to reduce mental workload as an important dimension of job

demands. The intervention was stress management training for 10 survey participants who had low well-being scores and high job demands. Based on the results of the learning evaluation analysis using the Paired Sample T-Test, it is known that there is a difference in the average score of employees' perceptions of mental workload and stress management, before the intervention ( $M = 2.7$ ,  $SD = 1.42$ ) compared to after the intervention ( $M = 7.7$ ,  $SD = 1.94$ ),  $t(9) = -6.578$ ,  $p < 0.05$ ,  $d = 0.3$ . This indicates that the intervention carried out by the researcher had a small effect.