

Manajemen Stres Guna Tercapainya Employee Well-Being di Industri Real Estat = Stress Management to Achieve Employee Well-Being in the Real Estate Industry

Monica Aurellia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920557325&lokasi=lokal>

Abstrak

PT. X merupakan salah satu perusahaan terbesar di Indonesia yang bergerak di bidang real estat yang berlokasi di Jakarta. Sebagai perusahaan real estat terdapat berbagai faktor yang dapat memicu stres pekerjaannya. Penelitian ini membahas tentang sumber stres dan manajemen stres yang dilakukan karyawan PT. X dalam mencapai employee well-being. Penelitian ini dilakukan di masa pandemi Covid-19 tahun 2021 dan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian deskriptif dengan melakukan metode wawancara secara daring. Penelitian ini melibatkan 6 orang karyawan pada rentang usia 25-45 tahun dan memiliki anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan mengalami stres disebabkan oleh 3 faktor yaitu faktor organisasional, faktor lingkungan, dan faktor individual. Pada faktor organisasional, sumber stres yang berasal dari ketidakjelasan peran, kepemimpinan organisasi, bekerja lembur, relasi, tidak adanya jenjang karir, kurangnya pelatihan, kurangnya gaji dan bonus, suhu ruangan, dan juga kondisi ruang kerja yang kubikel. Pada faktor lingkungan, sumber stres berasal dari adanya pandemi Covid-19 yang tidak hanya berpengaruh terhadap pekerjaannya namun juga kehidupan sehari-hari. Pada faktor individual, sumber stres berasal dari tidak dapatnya bersosialisasi, tuntutan keluarga, hambatan dalam mengurus keluarga, dan riwayat penyakit. Meskipun karyawan mengalami sumber stres tersebut, namun karyawan memiliki kemampuan untuk mengelola stresnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan melakukan manajemen stres dengan cara membuat skala prioritas pekerjaan, mengelola waktu antara pekerjaan dan keluarga, meluangkan waktu untuk beristirahat, melakukan relaksasi, menonton film komedi dan bermain bersama keluarga, berkeluh kesah kepada teman dan keluarga, berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, dan mengatur pekerjaan. Dengan melakukan manajemen stres, karyawan telah mencapai kondisi kesejahteraan, sehingga menghasilkan kesehatan mental yang baik, bekerja dengan produktif, dan meningkatkan keberfungsian sosialnya.

.....PT. X is one of the largest companies in Indonesia engaged in real estate, located in Jakarta. As a real estate company, there are various factors that can trigger employee stress. This study discusses the sources of stress and stress management by employees of PT. X in achieving employee well-being. This research was conducted during the COVID-19 pandemic in 2021 and used a qualitative approach with a descriptive type of research by conducting online interviews. This study involved 6 employees in the age range of 25-45 years and have children. The results showed that employees experience stress caused by 3 factors: organizational factors, environmental factors, and individual factors. On organizational factors, the source of stress comes from unclear roles, organizational leadership, working overtime, relationships, no career path, lack of training, lack of salary and bonuses, room temperature, and also cubicle working conditions. On environmental factors, the source of stress comes from the Covid-19 pandemic which not only affects his work but also daily life. On individual factors, the source of stress comes from the inability to socialize with coworkers, family demands, obstacles in taking care of the family, and a history of illness. Even though employees experience the source of stress, employees have the ability to manage stress. The results showed

that employees carried out stress management by making work priorities, managing time between work and family, taking time to rest, relaxing, watching comedy films and playing with family, complaining to friends and family, exercising, eating nutritious food, and organize work. By performing stress management, employees have achieved a state of well-being, resulting in good mental health, working productively, and improving their social functioning.