

MANAJEMEN STRES DI TEMPAT KERJA

Rocky Valentino, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HR Consultant – Solution Powerindo Consulting

www.rockyvalentino.com



Solution Powerindo Consulting

Apa Itu Kondisi Stres?

- Kondisi psikologis seseorang yang tidak normal ketika menghadapi suatu hal yang tidak menyenangkan.
- Stres adalah perasaan-perasaan negatif yang tidak menyenangkan dan dapat mengganggu atau menghambat individu untuk mengoptimalkan potensi diri untuk berprestasi dalam kehidupan organisasi.





“Stres dialami atau tidak dialami oleh individu tergantung pada penerimaan subyektif terhadap kondisi, situasi atau peristiwa yang menjadi sumber stres.”

Jenis – Jenis Stres

1. **Eustress**, adalah akibat positif yang ditimbulkan oleh stres yang berupa timbulnya rasa gembira, perasaan bangga, menerima sebagai tantangan, merasa cakap dan mampu, meningkatnya motivasi untuk berprestasi, semangat kerja tinggi, produktivitas tinggi, timbul harapan untuk dapat memenuhi tuntutan pekerjaan, serta meningkatnya kreativitas dalam situasi kompetitif.
2. **Distress**, adalah akibat negatif yang merugikan dari stres, misalnya perasaan bosan, frustrasi, kecewa, kelelahan fisik, gangguan tidur, mudah marah, sering melakukan kesalahan dalam pekerjaan, timbul sikap keragu-raguan, menurunnya motivasi, meningkatnya absensi, serta timbulnya sikap apatis.



Bagaimana Karyawan Bisa Merasa Stres?

- Munculnya stres dapat disebabkan oleh adanya berbagai sumber stres, diantaranya: kepribadian, lingkungan, dan interaksi antara kepribadian dan lingkungan.
- Sumber stres kerja adalah interaksi hubungan yang tidak harmonis antara individu dan lingkungan kerjanya dalam organisasi, sehingga menimbulkan stres kerja (Ivancevich, Matteson & Preston, 1982; Hamel & Bracken, 1986, dalam Kirkcaldy, dkk., 2000)

Apa Saja Yang Menyebabkan Karyawan Stres?

- Stres dapat muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu.
- Akibat dari stres adalah produktivitas kerja menjadi turun (Kirkcaldy, dkk., 2000).



Bagaimana Cara Mengelola Stres Kerja?

- Jika dikelola dengan baik, stres dapat meningkatkan kinerja seseorang dan kinerja anak buah (Sormaz & Tulgan, 2003)
- Stres yang dikelola positif mampu memunculkan tiga hal positif :
 1. Hubungan pribadi dapat ditingkatkan, seperti lebih menghargai teman dan keluarganya.
 2. Manusia mampu mengubah pandangannya tentang dirinya dalam berbagai cara, seperti memiliki perasaan yang semakin tinggi tentang kebijaksanaan dan kekuatan dirinya.
 3. Manusia mampu melakukan perubahan falsafah hidupnya, seperti kemampuan menghargai setiap hari baru yang dialaminya.



Manajemen Stres

- Manajemen stres mengacu pada tindakan dan inisiatif yang mengurangi stres dengan membantu individu memahami respon stres, mengenali stres, dan menggunakan suatu teknik yang berupaya untuk meminimalkan dampak negatif dari pengalaman yang menimbulkan stres.



Strategi Coping Stres

1. Avoidant coping strategy
2. Problem-solving coping strategy
3. Emotional-focused coping strategy



Avoidant Coping Strategy

- Avoidant coping strategy dikenal juga dengan escape coping atau distancing.
- Strategi ini digunakan oleh mereka yang stres dengan meminimalkan atau menghindari situasi atau kejadian yang membuatnya stres. Misalnya menghindari atasan selama tugas yang diminta belum selesai dikerjakan guna menghindari tekanan berlebihan.



Problem Solving Coping Strategy

- Problem solving coping strategy dikenal juga sebagai control coping atau task focused atau problem-solving coping
- Strategi ini digunakan oleh mereka yang mencoba melakukan sesuatu yang konstruktif pada kondisi-kondisi yang menyakiti, mengancam atau menantanginya dengan cara mencoba menyadarkan orang-orang yang membuat mereka stres agar merubah perilakunya.



Emotional Focused Coping Strategy

- Digunakan oleh mereka yang mencoba mengatur emosinya ketika mengalami sebuah situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

1. Cognitive reappraisal. Merujuk kepada upaya untuk

- Mengurangi perasaan stres dengan mengubah cara memandang sebuah situasi atau
- Menurunkan ekspektasi sebuah outcome

2. Positive thinking. Merupakan gambaran tentang ekspektasi akan outcome positif atau upaya kognitif untuk menemukan hal-hal baik dalam situasi yang buruk.



Bagaimana Organisasi Dapat Membantu Karyawan Mengurangi Tingkat Stres?

1. Pengembangan kapasitas keterbukaan komunikasi dalam perusahaan.
2. Penciptaan sebuah lingkungan kerja yang aman dan nyaman bagi siapapun.
3. Pengembangan kesadaran dalam diri pimpinan untuk memperlakukan semua anak buahnya dengan adil dan baik, tanpa pandang bulu.
4. Ciptakan iklim perusahaan yang kondusif dengan nilai-nilai perusahaan yang kolaboratif dan harmonis.





Rocky Valentino, M.Psi., Psikolog., CHRM

| HR Professional | HROD Consultant | Psikolog | Trainer |

rocky_consulting@yahoo.com

www.rockyvalentino.com

www.solutionpowerindoconsulting.id/id

Linkedin: Rocky Valentino

TERIMA KASIH



Solution Powerindo Consulting

www.solutionpowerindoconsulting.id/id