



**UNIVERSITAS PROKLAMASI 45 YOGYAKARTA
JURNAL PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI**

Sekretariat : Jl. Proklamasi No. 1 Babarsari, Sleman, Yogyakarta ,Telp (0274) 485517 Fax (0274) 486008

**TANDA TERIMA NASKAH JURNAL PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PROKLAMASI 45 YOGYAKARTA
Nomor : 03/Jur-Psi UP45/XII/2020**

Pemimpin Redaksi Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta telah menerima naskah jurnal dari Saudara/i :

Nama : Ivada Pustakasari
Jabatan : Mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Profesi,
Universitas Surabaya
NIM : 154117516

dengan judul : **“Pelatihan Stress Management untuk Meningkatkan Employee Engagement Pada PT. VST”**, untuk diterbitkan di Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta.

Yogyakarta, 12 Desember 2020
Pimpinan Redaksi Jurnal Psikologi,


Dewi Hartdayanti Harahap, S.Psi., M.Psi.



UNIVERSITAS PROKLAMASI 45 YOGYAKARTA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Proklamasi No. 1 Babarsari Yogyakarta 55281 ☎ (0274) 485517

TANDA TERIMA

Nomor : 03/Jur-Psi UP45/XII/2020

Telah diterima dari : Ivada Pustakasari
Uang sebanyak : Seratus Enam Puluh Ribu Rupiah
Terbilang : Rp 160.000
Guna : Pembayaran Penerbitan Jurnal Psikologi Universitas
Proklamasi 45 Yogyakarta

Yogyakarta, 12 Desember 2020
Redaksi Jurnal Psikologi,


Dewi Handayani Harahap, S.Psi., M.Psi.

Pelatihan *Stress Management* Untuk Meningkatkan *Employee Engagement* Pada PT. VST

(1)**Ivada Pustakasari*

(1)*Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya*

*Email: ivadapustakasari@gmail.com

Diterima: tanggal.bulan.tahun Disetujui: tanggal.bulan.tahun Diterbitkan: tanggal.bulan.tahun

ABSTRACT

Stress management training, which is carried out by selecting training sessions in the form of symptoms and professional stressors, management of irrational beliefs, time management, and assertiveness, is expected to increase employee engagement (job engagement, job satisfaction, and affective organizational commitment). Symptoms and professional stressors are in the form of understanding stress in general, such as its definition, sources of stress experienced, symptoms of stress. Furthermore, management of irrational beliefs carried out is the existence of cognitive restructuring so that there is a change in positive views of stress. The existence of a positive individual view of the stressor faced by both the challenge and the hindrance stressor through the cognitive restructuring process will help him to do the right coping. On the stress management program aims to improve coping skills which can have an effect on individual core beliefs. There are several practical techniques in stress management, apart from cognitive restructuring, namely time management and assertive communication skills to improve employee engagement.

Keywords: stress management, stress, employee engagement

PENDAHULUAN

Kesuksesan yang diraih oleh PT. VST yang memiliki mitra dari perusahaan kapital tidak terlepas dari sumber daya manusia atau para pekerja di perusahaan tersebut. Selain itu, mengacu pada visi perusahaan yaitu *Deliver Bright Solution to Everyone*, harapannya PT. VST dapat memberikan solusi cemerlang kepada setiap mitra dan rekan kerja yang bersifat *real time* karena bekerja dalam bidang teknologi digital. *Real time* yang dimaksudkan adalah karyawan diharapkan memberikan solusi yang cemerlang secara *online* 24 jam pada saat pembuatan (*develop*) hingga proses pemeliharaan (*maintenance*) *software* kepada klien. PT. VST menuntut para karyawan dapat bekerja dengan cepat dan tepat. Budaya kerja yang cepat, tepat, dan pengaruh *disruptive* dari perkembangan digital saat ini diharapkan oleh PT. VST dapat membantu perusahaan dan para karyawan bisa selalu mencapai target yang telah ditetapkan, dan juga memberikan nilai lebih dalam hal pelayanan kepada klien. Akan tetapi, tidak semua karyawan telah berhasil menerapkan nilai tersebut ke dalam aktivitas kerja sehari-hari. Strategi PT. VST dalam waktu dekat ini hingga tahun 2020 adalah mengumpulkan portofolio sebanyak-banyaknya dari perusahaan kapital dengan tujuan untuk mempermudah dalam melanjutkan perkembangan bisnis selanjutnya. Hal tersebut yang menjadi landasan pihak direksi untuk mencari klien sebanyak-banyaknya.

Peneliti melihat bahwa munculnya tuntutan perusahaan terutama hingga tahun 2020 terhadap hasil kerja para karyawan, dapat memunculkan tekanan pada diri karyawan ditambah dengan jumlah SDM yang terbatas. Hal-hal di atas yang sebelumnya memicu stres kerja di lingkungan PT. VST berupa keputusan pihak manajemen (atasan), beban kerja berlebihan secara kuantitatif dan kualitatif, dan jadwal bekerja. Pada dasarnya karyawan telah berusaha bertahan untuk mengatasi tekanan yang ada hingga saat ini dengan jumlah karyawan yang kurang memadai secara kuantitas. Namun, kemampuan *stress management* yang dilakukan perlu ditingkatkan dengan mengetahui fungsi stres terhadap diri karyawan. Kemampuan manajemen stres yang terdiri dari kemampuan mengidentifikasi dan analisis terhadap permasalahan terkait dengan stres. Selanjutnya, dapat mengaplikasikan berbagai