

## BAB 5

### STRES KERJA

#### 5.1. Implikasi terhadap stress kerja

Semua pekerjaan memiliki tingkat stres yang berbeda karena setiap pekerjaan memiliki beban dan tanggung jawabnya masing-masing, sama halnya dengan bekerja dibidang event organizer. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stress para individu yang bekerja dibidang event organizer, orang-orang yang bekerja disana dituntut untuk terus berfikir untuk bagaimana caranya mereka mendapatkan sebuah ide agar terus dapat bekerja dan dituntut untuk bekerja dibawah tekanan yang cukup tinggi yang dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental dari para pekerja tersebut.

Seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, dinamika kerja yang ada pada event organizer cukup bervariasi, fluktuatif dan naik-turun. Kadang mereka mendapatkan banyak pekerjaan dan kadang malah sebaliknya, hal itu cukup mempengaruhi tingkat stres yang terjadi pada para pekerja yang dijadikan narasumber pada penelitian ini. Selain itu faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress diantaranya beban kerja, waktu kerja yang tidak menentu yang dialami oleh para pekerja, dan konflik peran yang ada dalam event organizer itu sendiri.

Masih ada faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada para pekerja event organizer. Bekerja dibidang jasa event organizer merupakan pekerjaan yang berbeda dari pekerjaan pada umumnya, karena dapat dikatakan bekerja dalam bidang ini tidak selalu tetap baik itu dari segi income, waktu dan event yang dibuat. Artinya, pada sebuah event organizer dalam mendapatkan sebuah event yang akan digarap,

kadang mereka sering sekali tidak mendapatkan event sama sekali dalam satu bulan, dan ketika tidak ada sama sekali event yang digarap maka tidak ada income yang didapatkan, sedangkan operasional event organizer harus tetap berjalan dan kebutuhan untuk hidup pegawai tetap harus terpenuhi.

Itu harus lebih giat nyari klien, sabar aja rejeki Allah yang ngatur. Sampai-sampai gadai emas, merintis dari awal buat bertahan hidup. Gue kan udah kerja, masa minta sama orang tua, malu yang ada. --Ayyi(28/08/2016)

Karena waktu untuk mendapatkan sebuah event atau waktu untuk membuat event itu sendiri tidak menentu tentu income yang didapatkan juga tak menentu, orang-orang yang bekerja dibidang event organizer juga harus bisa mengelola dengan baik keuangan mereka dan itu memberikan tekanan tersendiri terhadap mereka. Seperti Ayyi yang berkomitmen untuk berfokus pada event organizer yang dia dan teman-temannya kelola maka pendapatan yang dia hasilkan hanya bersumber dari event organizer tersebut, walaupun terkadang dia mendapatkan proyek yang menghasilkan keuntungan yang cukup besar namun tidak jarang juga penghasilan yang dia dapatkan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Kadang tuh ya, kantor gua sering banget gak dapet job. Apalagi awal-awal kantor gue berdiri. Kaya orang baru belajar jalan, harus ngerangkak dulu buat ngelanjutin idup. Tapi makin kesini alhamdulillah job ada aja tiap bulan. Minimal seminggu sekali aja udah sukur ada yang percaya sama EO gue buat bikin acara. Jadi gua bisa ngelanjutin hidup gua. Dan yang penting bisa bayar cicilan yang lagi gua ambil. Hehehe. --sayyidha akmalia(28/08/2016)

Terlebih lagi saat ini banyak perusahaan-perusahaan jasa yang bekerja dibidang event organizer sehingga menimbulkan persaingan yang ketat diantara perusahaan-

perusahaan tersebut. Walaupun penghasilan yang didapat tidak menentu, namun tidak jarang penghasilan yang diperoleh dalam membuat atau menggarap suatu acara berlebih.

Berbeda dengan Ayyi, Ichi yang menjadi volunteer di berbagai event di Yogyakarta membuat event atas dasar kepuasan yang dia dapatkan dari pembuatan sebuah event. walaupun event yang dibuatnya mendapatkan bayaran yang sedikit atau bahkan membuat event hanya untuk bersenang-senang asalkan dia menikmatinya dan senang menjalankannya lalu hasilnya memuaskan maka dia akan merasa puas terhadap pekerjaannya. Selain itu karena dia masih kuliah jadi uang bukan merupakan prioritas utamanya. Kepuasan itulah yang membuatnya untuk terus bekerja dibidang ini, karena tantangan dari membuat sebuah acara menurutnya sangat menantang dan tidak bisa ditebak, dan ketika acara tersebut sukses dan menarik bagi para pengunjung disitulah dia merasa senang dan puas atas hasil kerja yang dia lakukan.

pertama kepuasan, karena aku dasarnya senang siapa sih yang gak mau dikasih reward dari usahanya. Dari situ untuk mendapatkan reward yang pantas kerjaan dulu yang pertama. Kerjaan harus oke dulu, kerjaan nomer satu dulu. Di EO kan macem-macem Dari dinas, even yang senang-senang. Kita harus membedakan tarifnya kalau senang-senang dengan uang yang banyak, Dinas harus kepotong dengan apa dengan apa. Dari kita harus ngerti itu, pertama harus senang dulu karena jika tidak senang dan hanya cari uang, misalnya uangnya gak sesuai ya buang-buang waktu aja sih, jadi kalo soal pendapatan itu bonus aja, gitu. --ichi(04/09/2016)

Sedangkan Dika membagi menjadi dua segmen dalam membuat sebuah event, ada yang berorientasi pada uang dan ada yang hanya untuk bersenang-senang dan menunjukkan diri kalau dia bisa membuat sebuah event. bahkan event yang bertujuan untuk bersenang-senang juga dapat menghasilkan keuntungan yang besar.

ada gua masih garap EO juga, yaitu ada dua segmen sih yang gua garap di EO, ada yang emang untuk benar benar pure buat event yang buat senang senang doang, ada juga yang provit oriented, gua garap event seponsor, gua garap event dari vendor vendor, ya itu juga menurut gua lahan pencarian juga buat gua, ya mereka bayar konsep gua. Itu yang gua tabung malah bisa buat ngebiayain event yang gua garap dengan ke idealisan gua. -- Dika(23/08/2016)

walaupun event-event yang dibuat untuk senang-senang atau atas dasar idealismenya, jika event tersebut tidak berjalan sesuai dengan keinginannya dan akhirnya rugi itu juga tetap akan membuatnya stress, dia harus membayar kerugian-kerugian yang kadang cukup besar. walaupun dia tidak mendapatkan keuntungan dari event tersebut dan bahkan rugi tetapi jika acara yang digarapnya dapat memberikan kesan bagi orang-orang yang datang dan akan terus dibicarakan oleh orang banyak itu akan membuatnya puas. Karena baginya membuat event atau acara bukan hanya membuat konsep dan melaksanakan acara nya, baginya membuat event atau acara itu bagaimana dia dapat mamberikan kesan dan kenangan bagi parapengunjung atau klien dan tentu saja bagi timnya. Selain itu membuat sebuah acara juga merupakan pembuktian bahwa dia bisa dan dapat menunjukan eksistensinya, itulah yang memotivasinya untuk membuat suatu acara.

Bekerja dalam event organizer tentunya bukan hanya masalah waktu dan pendapat saja yang membuat orang-orang yang bekerja di sebuah event organizer merasa tertekan atau bahkan stress, tekanan dari lingkungan sekitar juga menjadi salah satu faktor yang membuat para pekerja di event organizer merasa tertekan atau stress seperti misalnya tekanan dari orang tua, banyak orang tua yang tidak menyetujui anaknya bekerja di event organizer.

ada sih karena EO ini kan biasanya dari pagi sampai malam, orang tua sering bilang kalau pulang malam apa gak takut di jalan, makin kesini mereka tahu ada hasilnya, tidak merugikan banyak orang, akhirnya mengizinkan. --ichi(04/09/2016)

Kata orang tua gua kerjaan ini ada ada gak, gak punya jenjang karier, kadang ada kerjaan kadang enggak, gua disuruh pindah ke yang lebih settle, orang tua khawatir sih karena gua perempuan, sering ke luar kota, gua bisa kemana aja, bisa ke hutan, ke kilang minyak, gua bisa kemana-mana, terus pendapatannya ga nentu, tapi kalo pendapatan gua lagi banyak baru nyokap gua diem. gitu sih. hahaha --ayyi(28/08/2016)

Ada pasti.. karena pada saat gua awal-awal masuk EO tu gua posisi nya masih kuliah, terus abis itu gua tetep bertahan di EO karena gua yaa orangnya ga cocok, ga cocok kerja kaku tapi yaa kaya gitu ee.. dari keluarga, dari orang tua. Apalagi gua dari kabupaten gitu, menurut mereka EO itu.. yaa ini menurut orang awam yaa.. EO itu bukan kerjaan, itu cuman sekedar, sekedar hobi aja.. hobi dan dibayar dan bayarannya ga seberapa. Yaa dengan berjalannya waktu dengan apa yang gua pelajarin tekanan itu berubah menjadi ee.. dorongan, dorongan, pemicu buat gua gimana caranya gua bikin, bikin acara yang lebih gede lebih mateng dan tentunya dengan penghasilan yang lebih layak buat menghidupi keluarga gua dan sampe akhirnya sekarang gua di dukung, sangat-sangat didukung. --dika(23/08/2016)

Ada berbagai alasan yang membuat orang tua tidak menyetujui anaknya untuk bekerja dibidang event organizer, seperti ketiga orang narasumber ini, awalnya orang tua dari masing-masing narasumber yang penulis teliti tidak ada yang menyetujui. Seperti Ichi yang orang tuanya tidak menyetujui lantaran kekhawatirannya terhadap anak perempuannya, karena bekerja dibidang event organizer tidak memiliki jam kerja yang pasti dan tidak menentu malah bisa bekerja dari pagi sampai pagi lagi, itulah yang membuat orang tuanya tidak menyetujuinya untuk bekerja di event organizer, namun setelah diberi pengertian dan tidak merugikan orang lain akhirnya orang tuanya setuju dan mengizinkan anak perempuannya bekerja di event organizer.

Sama halnya dengan Ichi, Ayyi yang juga merupakan seorang perempuan ditentang oleh orang tuanya untuk bekerja dibidang event organizer. Orang tuanya sangat mengkhawatirkannya karena dia sering menggarap sebuah acara diluar kota hingga berhari-hari, orang tuanya menginginkan pekerjaan anaknya itu settle, tidak seperti bekerja di event organizer yang pekerjaannya tidak menentu. Beda halnya dengan Dika yang ditentang karena saat memulai kerja di event organizer saat masih kuliah, menurut orang tuanya event organizer bukan merupakan pekerjaan tetapi hanya hobi yang dibayar dan bayarannya tidak seberapa. Namun justru itu yang membuatnya ingin membuktikan bahwa bekerja dibidang event organizer dapat menghidupi keluarga dan bahkan uang dari bayaran mengerjakan sebuah acara dapat ditabung.

Hal itu lah yang membuat pekerjaan dibidang event organizer tidaklah mudah, banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress para pekerja dibidang event organizer diantaranya seperti yang sudah dijelaskan diatas. Faktor-faktor itulah yang mempengaruhi kondisi fisik maupun mental dari para narasumber diatas. Seperti yang diungkapkan Gibson dkk, 1996 : 339 (Dalam Retraningtyas, 2005), menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu tanggapan penyesuaian diperantarai oleh perbedaan-perbedaan individu dan atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan dari luar (lingkungan), situasi, atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis dan atau fisik berlebihan kepada seseorang.

Banyak hal-hal yang tak terduga yang terjadi pada saat sebuah event berlangsung, itu yang membuat orang-orang yang bekerja dibidang event organizer harus selalu waspada pada setiap kemungkinan yang akan terjadi jika tidak itu akan mempersulit keadaan mereka dan bahkan akan memperburuk keadaan pada suatu acara.

Kekhawatiran ketika acara sedang berlangsung juga menjadi tekanan bagi mereka seperti cuaca yang tidak mendukung ketika pelaksanaan acara dan sebagainya karena tidak ada yang bisa memastikan bahwa acara yang mereka buat akan berlangsung dengan lancar dan tidak ada hambatan belum lagi permintaan klien yang kadang cukup aneh. Hal-hal seperti itu yang dapat membuat para pekerja dibidang event organizer menjadi stress dan memiliki tekanan yang berbeda dari pekerjaan lainnya. Dengan stress kerja yang dialami oleh para pekerja tersebut respon yang mereka berikan terhadap stress kerja juga tentu nya berbeda.

Namun semua itu mereka jalankan dengan senang, karena disatu sisi ada kepuasan tersendiri ketika mereka berhasil membuat sebuah acara terutama ketika mereka tahu bahwa acara yang mereka bikin sukses dan semua pengunjung atau klien merasa puas. Selain itu mereka membuat acara juga karena mereka ingin menunjukkan bahwa mereka bisa dan mampu membuat acara yang sukses dan berkesan.

## **5.2. Dampak stres kerja**

Para narasumber dalam penelitian ini juga pernah mengalami gejala- gejala stress terkait dengan pekerjaannya, seperti gangguan tidur, bngung, sensitif, jantung berdebar, tidak dapat berpikir jernih, tangan berkeringat, tegang dan masih banyak gejala- gejala stress yang dapat timbul.

Gue sih tipe orang yang gampang banget stress, jadi kalo lagi stress gitu gue gak bisa tidur, gak doyan makan, asam lambung cenderung naik, dan maunya ngerjin kerjaan sekligus. Jadi gak bisa mikir sesuai planning. Cenderung berantakan. Tapi kelar kok kerjaan gue walaupun dengan mood yang berantakan. --ayyi(28/08/2016)

Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menanggapi keadaan atau situasi ketika sedang stress. Ketika Ayyi mengalami gejala- gejala stress seperti yang diungkapkannya diatas, Ayyi cenderung melakukan tindakan yang negatif seperti mabuk-mabukan, selain itu juga dia suka belanja, dan pergi keluar kota jika sedang stress. Dia lebih memilih untuk melupakan sejenak semua permasalahan yang membuatnya stress walau nantinya ketika dia sadar dari pengaruh alkohol, dia harus tetap menghadapi semua permasalahan itu.

Belanja, ngeBeer, mabok, jalan-jalan, keluar jogja tapi lebih sering mabok sih gue, jadi mendadak lupa sama rutinitas. haha --Ayyi(28/08/2016)

nah kalo dia lagi stres mah sebenarnya ga terlalu banyak perubahan ya, palingan ngajakin hang out, kalo udah agak parah ya ngajakin ngebeer, clubing palingan tapi kalo ga keluar yaa nangis dia biasa nya haha –aldila(31/08/2016)

Ichi menjadi lebih sensitif sedang dilanda stress, tanggapan yang diberikan pun berdeda dengan Ayyi, Ichi lebih memikirkan dengan baik apa yang harus dia lakukan, memilih untuk tetap menjadi tenang dan menyelesaikan satu persatu permasalahan yang ia hadapi.

Aku kan orangnya panikan jadi kalo stress tu bingung harus apa, lebih sensitif malah kadang suka tiba-tiba nangis sendiri. nah kalo udah kaya gitu biasanya diam dulu, ditata satu-satu, nyari tempat yang gak rame, apa yang kurang tarik nafas pelan-pelan, misalnya kurang apa di prepare lagi dipastiin lagi. --ichi(04/09/2016)

Dia tu jadi lebih sensitive, suka bengong sendiri trus malah kadang tiba-tiba nangis. Yaudah si, itu doang dari yang aku liat. –ryan(21/01/2017)

Gua tu kalo stress biasanya sering kepikiran terus sama permasalahan yang gua hadapin, itu kadang-kadang buat gua jadi susah tidur nggo. Kalo udah gitu udah seperti biasa si kalo gua lagi stress misalnya dalam kerjaan yaa gua lebih ke perbanyak ngobrol si, sharing, karena begitu gua dalam posisi down kalo gua ga sharing yaa gua ga bisa nyelesain masalah gua,



seenggak-enggaknya dengan cara sharing dengan gua ngobrol sama orang yaa itu salah satu cara buat ngeringanin, ngeringanin beban gua, ngeringanin rasa tertekan gua dan kadang-kadang justru dari situ gua dapet pemecahan masalah, malah kadang dapet ide-ide baru, islilahnya dapet pencerahanlah. Hahaha. --Muhammad Fitrah Ramadika(23/08/2016)

kalo dibilang perubahan si engga ada, cuman raut mukanya aja yang beda kalo dia lagi stres haha. Kalo lagi stres paling dia ngobrol si, cerita kalo ga gitar-gitaran buat ngilangin stres. Haha --panji(26/08/2016)

Sedangkan Dika lebih memilih untuk cerita, ngobrol dengan seseorang untuk menyelesaikan semua permasalahannya. Menurutnya dengan begitu ia akan bisa meringankan semua beban dan tekanan yang ada dan itu juga kadang bisa membuat dirinya mendapat solusi dari permasalahannya dan bahkan bisa mendapatkan ide-ide baru yang lebih segar. Walaupun dulu juga dia pernah lari ke minum-minuman keras ketika sedang stres namun kini dia telah meninggalkan kebiasaan buruknya itu.

Bisa dilihat dari penjelasan diatas, pengaruh dan tanggapan terhadap stress dari setiap narasumber berbeda, waktu kerja, beban kerja dan konflik peran yang dialami oleh para narasumber sangat mempengaruhi kondisi fisik dan mental mereka. Banyak individu-individu yang bekerja dievent organizer ketika sedang stres melakukan tindakan yang menyimpang seperti meminum minuman keras dan sex bebas untuk melepaskan rasa stres atau hanya untuk melupakannya walau hanya sesaat. Dan walaupun tidak ada kriteria khusus untuk bekerja dibidang event organizer namun resistensi terhadap stress dan pekerja keras sangat dibutuhkan jika ingin bekerja dibidang event organizer.