

ABSTRAK

Karyawan sebagai kekayaan utama bagi perusahaan tentu harus dimanfaatkan sebaik mungkin untuk mencapai tujuan dan sasaran suatu perusahaan. Tuntutan serta tekanan yang diterima karyawan demi terwujudnya tujuan serta sasaran perusahaan kerap menimbulkan stres kerja di tempat kerja. Kondisi stres kerja yang berlebihan dan dalam jangka waktu yang panjang apabila tidak segera ditangani akan mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Dibutuhkan manajemen stres kerja yang tepat untuk menangani stres kerja di perusahaan. Penulisan tugas akhir ini bertujuan untuk mengetahui manajemen stres kerja karyawan dengan menggunakan pendekatan individual pada PT Taspen (Persero) Kantor Cabang Madiun. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang menggambarkan permasalahan dengan apa adanya, dimana peneliti berperan sebagai instrumen dalam memahami subjek yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dari hasil penelitian di lapangan menunjukan adanya manajemen stres kerja karyawan melalui pendekatan individual yaitu penerapan manajemen waktu, penambahan waktu olahraga, pelatihan relaksasi, dan perluasan jaringan dukungan sosial. Karyawan telah berusaha untuk menerapkan manajemen waktu. Penambahan waktu olahraga dilakukan karyawan secara individu. Pelatihan relaksasi dilakukan karyawan melalui kegiatan yang disenangi. Perluasan jaringan dukungan sosial dilakukan karyawan dengan menjaga hubungan baik antara rekan kerja maupun atasan.

Kata kunci : *manajemen stres kerja, stres kerja, pendekatan individual*