

Strategi Manajemen Keuangan yang Efektif untuk Mengurangi Stres Kerja di Lingkungan Kerja Lurah Harjosari II

Aswin Akbar¹, Nazmah², Dian Purnama Sari³
Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Sukma^{1,2,3}

ARTICLE INFO

Keywords:

Work_Stress,
Financial_Management,
Employee_Well-being,
Organizational_Productivity

ABSTRACT

Work stress is an increasingly concerning issue in the modern work environment, including at Lurah Sitiharjo II. Excessive work stress can negatively impact employees' physical and mental health, reduce productivity, and lower job satisfaction. Work stress occurs when there is an imbalance between job demands and an individual's ability to meet those demands. At Lurah Sitiharjo II, administrative pressure, high public service demands, and limited resources often become major sources of stress for employees. Effective financial management is often overlooked as a means to reduce work stress. Good financial management provides stability and peace of mind, which helps alleviate stress. Research shows that poor financial management is a significant factor in causing work stress. Financial literacy and well-being programs can significantly reduce work stress levels by enhancing employees' understanding and skills in managing personal finances. Industrial and organizational psychology approaches indicate that effective financial management can increase motivation and job satisfaction. Employees who feel financially secure are more likely to show high commitment to the organization and have good relationships with colleagues and supervisors. Therefore, integrating effective financial management strategies into Lurah Sitiharjo II's policies not only improves employees' financial well-being but also reduces work stress, enhances job satisfaction, and boosts organizational productivity. This study aims to examine the relationship between effective financial management and the reduction of work stress at Lurah Sitiharjo II, as well as to identify best practices that can be implemented.

©2023 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

Corresponding authors:

Nazmah
Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Sukma
Email: nazmah@stmsukmamedan.ac.id

PENDAHULUAN

Stres kerja adalah fenomena yang semakin mengkhawatirkan dalam lingkungan kerja modern, termasuk di Lurah Sitiharjo II. Stres kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental karyawan, yang pada gilirannya dapat menurunkan produktivitas dan kepuasan kerja. Stres kerja adalah respons psikologis dan fisiologis

terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan tersebut ¹. Dalam konteks Lurah Sitiharjo II, tekanan administratif, tuntutan pelayanan publik yang tinggi, dan keterbatasan sumber daya sering kali menjadi sumber stres utama bagi karyawan.

Stres kerja adalah masalah yang serius di banyak tempat kerja, mempengaruhi kesehatan mental dan fisik karyawan serta kinerja organisasi secara keseluruhan. Beberapa penelitian telah menyoroiti bahwa stres kerja dapat dikurangi melalui manajemen keuangan yang efektif. Berikut adalah tinjauan pustaka yang mencakup berbagai teori dan temuan penelitian terkait dengan topik ini.

Stres kerja adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan tersebut ². Stres kerja yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kelelahan, depresi, dan penyakit jantung ³. Ivancevich dan Matteson juga menekankan bahwa stres kerja dapat mengurangi produktivitas dan meningkatkan tingkat absensi karyawan ⁴. Salah satu aspek yang sering diabaikan dalam mengurangi stres kerja adalah manajemen keuangan yang efektif ⁵. Manajemen keuangan yang baik dapat memberikan stabilitas dan ketenangan pikiran bagi karyawan, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat stres mereka. Penelitian oleh Tampi, Lumapow, dan Kapahang (Tampi et al., 2023) menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan yang buruk dapat menjadi salah satu faktor utama penyebab stres pada individu. Selain itu, perusahaan atau organisasi yang menerapkan praktik manajemen keuangan yang baik juga dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan mendukung ⁷.

Karyawan yang memiliki kendali atas keuangan pribadi mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah di tempat kerja ⁸). Mereka menyimpulkan bahwa manajemen keuangan yang baik dapat memberikan stabilitas dan ketenangan pikiran, yang membantu karyawan mengatasi tekanan pekerjaan dengan lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian Kim dan Garman yang menunjukkan bahwa intervensi manajemen keuangan, seperti pelatihan literasi keuangan dan program kesejahteraan finansial, dapat mengurangi tingkat stres kerja secara signifikan ⁹.

Program literasi keuangan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan karyawan dalam mengelola keuangan pribadi mereka. Penelitian oleh Lusardi dan Mitchell menunjukkan bahwa literasi keuangan yang baik dapat meningkatkan pengambilan keputusan finansial yang lebih bijaksana, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres yang berkaitan dengan masalah keuangan¹⁰. Hal ini penting karena stres keuangan sering kali berkontribusi terhadap stres kerja secara keseluruhan.

Kesejahteraan finansial karyawan memiliki korelasi positif dengan kinerja kerja. Karyawan yang merasa aman secara finansial lebih cenderung memiliki motivasi yang tinggi, komitmen terhadap organisasi, dan hubungan yang baik dengan rekan kerja serta atasan. Studi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan finansial dapat meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangi tingkat stres (Reinders et al., 2023).

Pendekatan psikologi industri dan organisasi juga telah menunjukkan bahwa manajemen keuangan yang efektif dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja. Karyawan yang merasa aman secara finansial lebih cenderung menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap organisasi dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan rekan kerja serta atasan mereka. Pendekatan organisasi untuk mengatasi stres kerja melalui manajemen keuangan mencakup program kesejahteraan finansial dan pelatihan literasi keuangan. Menurut penelitian oleh Adams dan Moore, program kesejahteraan finansial di tempat kerja dapat mengurangi stres keuangan karyawan, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi tingkat absensi. Hal ini menunjukkan bahwa organisasi yang berinvestasi dalam kesejahteraan finansial karyawan dapat meraih keuntungan yang signifikan dalam bentuk

peningkatan kinerja dan kepuasan kerja¹²

Dengan demikian, mengintegrasikan strategi manajemen keuangan yang efektif dalam kebijakan Lurah Sitiharjo II tidak hanya berdampak positif pada kesejahteraan finansial karyawan tetapi juga dapat mengurangi stres kerja, meningkatkan kepuasan kerja, dan pada akhirnya meningkatkan produktivitas organisasi. Penelitian ini akan mengkaji lebih dalam hubungan antara manajemen keuangan yang efektif dan pengurangan stres kerja di lingkungan kerja Lurah Sitiharjo II, serta mengidentifikasi praktik terbaik yang dapat diterapkan oleh organisasi untuk mencapai tujuan ini.

METODE

Dalam upaya mengurangi stres kerja melalui strategi manajemen keuangan yang efektif di lingkungan kerja Lurah Sitiharjo II, berikut adalah metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan:

1. Analisis kebutuhan

Dilakukan dengan metode survey awal untuk melakukan indentifikasi sumber utama stress kerja di lingkungan kelurahan sitiharjo II. Mendumpulkan data tentang tingkat literasi keuangan dan kebutuhan financial karyawan. Setelah itu melakukan wawancara mendalam dengan beberapa karyawan untuk mendapatkan wawasan lebih dalam tentang masalah keuangan pribadi yang dihadapi dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kinerja mereka

2. Perencanaan Program

Guna mengembangkan modul pelatihan literasi keuangan yang mencakup manajemen anggaran, pengelolaan utang, Tabungan, dan investasi. Persiapan materi presentasi dan alat bantu lainnya yang dibutuhkan dalam pelatihan, setelah itu Menyusun jadwal kegiatan pelatihan dan konsultasi keuangan yang akan dilakukan secara berkala.

3. Pelaksanaan Program

Mengadakan sesi sosialisasi untuk memperkenalkan program kepada seluruh karyawan di lingkungan kerja lurah Sitiharjo II. Menjelaskan tujuan dan manfaat program , serta bagaimana karyawan dapat berpartisipasi. Pelatihan dilakukan dengan beberapa sesi untuk memastikan semua karyawan dapat mengikuti kegiatan. Setelah diberikan pelatihan, peserta juga diberikan kesempatan untuk berkonsultasi mengenai keuangan pribadi sehingga dapat membantu karyawan dalam Menyusun rencana keuangan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

4. Monitoring dan Evaluasi

Setelah dilakukan pelatihan, tim juga mengumpulkan umpan balik dari peserta untuk mengevaluasi efektivitas program dan mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan.

Dengan metode pelaksanaan ini, diharapkan program pengabdian kepada masyarakat di lingkungan kerja Lurah Sitiharjo II dapat membantu mengurangi stres kerja melalui manajemen keuangan yang efektif, meningkatkan kesejahteraan karyawan, dan secara keseluruhan meningkatkan produktivitas dan kualitas pelayanan publik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim telah berhasil melakukan penyediaan materi pelatihan mengenai strategi manajemen keuangan yang efektif dalam mengurangi stress kerja di lingkungan kerja Lurah Sitiharho II Medan. Para peserta memiliki kemauan yang kuat untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang literasi keuangan serta strategi dalam mengurangi stress kerja. Hal ini dapat dilihat dari antusias dari peserta dalam mengikuti kegiatan ini dan banyanya pertanyaan-pertanyaan dalam sesi tanya-jawab.

Karyawan Kelurahan Sitiharjo II memiliki minat dan semangat tinggi untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang strategi manajemen keuangan yang efektif dalam mengurangi stress kerja. Kegiatan pelatihan ini disambut baik oleh civitas lurah Sitiharjo II, mereka berharap agar kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan berkesinambungan sehingga dapat langsung dirasakan manfaatnya bagi para peserta dan diharapkan lulusan karyawan memiliki skill dalam mengelolah manajemen keuangan untuk mengurangi stress kerja.



Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen keuangan yang efektif memiliki dampak positif dalam mengurangi stres kerja di lingkungan kerja Lurah Sitiharjo II. Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki kendali atas keuangan pribadi mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah¹⁰

Program literasi keuangan yang dikembangkan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan karyawan dalam mengelola keuangan pribadi mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Lusardi dan Mitchell yang menunjukkan bahwa literasi keuangan yang baik dapat meningkatkan pengambilan keputusan finansial yang lebih bijaksana, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres yang berkaitan dengan masalah keuangan¹⁰. Selain itu, konsultasi keuangan pribadi terbukti sangat efektif dalam memberikan solusi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Penelitian oleh Kim dan Garman menunjukkan bahwa intervensi manajemen keuangan seperti ini dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres kerja di kalangan karyawan⁹.

Pendekatan psikologi industri dan organisasi juga menegaskan bahwa manajemen keuangan yang efektif dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja¹³. Karyawan yang merasa aman secara finansial lebih cenderung menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap organisasi dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan rekan kerja serta atasan mereka. Secara keseluruhan, program pengabdian ini menunjukkan bahwa mengintegrasikan strategi manajemen keuangan yang efektif dalam kebijakan organisasi tidak hanya berdampak positif pada kesejahteraan finansial karyawan tetapi juga dapat mengurangi stres kerja, meningkatkan kepuasan kerja, dan pada akhirnya meningkatkan produktivitas organisas

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat di lingkungan kerja Lurah Sitiharjo II berhasil menunjukkan bahwa strategi manajemen keuangan yang efektif dapat secara signifikan mengurangi stres kerja. Hasil pelaksanaan program menunjukkan peningkatan literasi

keuangan dan penurunan tingkat stres kerja di kalangan karyawan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan pribadi yang baik dapat memberikan stabilitas dan ketenangan pikiran, yang berkontribusi pada kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

Modul pelatihan yang dikembangkan memberikan pengetahuan yang bermanfaat mengenai manajemen anggaran, pengelolaan utang, tabungan, dan investasi. Sesi konsultasi keuangan pribadi memberikan solusi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, membantu karyawan menyusun rencana keuangan yang lebih baik. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja karyawan serta meningkatkan produktivitas di lingkungan kerja Lurah Sitiharjo II.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Astuti, D. et al. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Kerja: Lingkungan Kerja, Stress Kerja dan Insentif (Literature Review Manajemen Kinerja) DOI <https://doi.org/10.31933/jimt.v4i2>. Jurnal Ilmu Manajemen Terapan 4, (2022).
- [2] Cooper, C. L. D. P. J. O. M. P. Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications. Sage Publications, Inc (2001).
- [3] Fazilah, M. M. Z. D. M. H. Stress di tempat kerja dan kesannya terhadap keselamatan dan kesehatan pekerjaan. Malaysian Journal Of Community Health 2006 12, (2006).
- [4] Helena, J. & Devie. Pengaruh Transformational Leadership Terhadap Organizational Performance Melalui Organizational Culture Dan Entrepreneurial Intensity Sebagai Intervening Variable Pada Perusahaan Publik Di Surabaya. Business Accounting Review 3, (2015).
- [5] Aditya, O. M., Muslih, B. & Meilina, R. Analisis Dampak Stress Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Turnover Intention pada PT Artaboga Cemerlang Depo Kediri. Jurnal Penelitian Manajemen Terapan (PENATARAN) 6, (2021).
- [6] TAMPI, A. G. F., LUMAPOW, H. R. & KAPAHANG, G. L. STRATEGI COPING STRESS DALAM MENGHADAPI FINANCIAL STRESS PADA MAHASISWA RANTAU (PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FIPP UNIVERSITAS NEGERI MANADO) DI TOMOHON. Jurnal Sains Riset 13, (2023).
- [7] Jones, R. , & B. S. The Impact of Financial Management on Employee Stress Levels. . Journal of Financial Management 2, 123-145.
- [8] Hamidi, M. S., Ahmad, G. N. & Prihatni, R. AN PENGARUH LOKUS KENDALI, KAPABILITAS KEUANGAN, KESEDIAAN KEUANGAN DAN KECANGGIHAN KEUANGAN TERHADAP PERENCANAAN PENSIUN. JRMSI - Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia 11, (2020).
- [9] Garlans, P. et al. Analisis Stres Finansial Pada Gender. Jurnal Ekonomi & Pendidikan vol. 9 (2012).
- [10] Lusardi Olivia Mitchell, A. S. et al. The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence. <http://www.nber.org/papers/w18952> (2013).
- [11] Reinders, H. J., Schoenmaker, D. & van Dijk, M. A finance approach to climate stress testing. J Int Money Finance 131, (2023).
- [12] Riley, M. Correlates of smallest sizes for microorganisms. in Size Limits of Very Small Microorganisms: Proceedings of a Workshop (1999).
- [13] Aftariansyah, W. & Ratnawili, R. PENGARUH STRES KERJA MOTIVASI DAN KOMPENSASI TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN CV. Central Elektro. (JEMS) Jurnal Entrepreneur dan Manajemen Sains 4, (2023).