

EMPLOYEE WELL-BEING, MENGAPA PENTING?

Kesejahteraan karyawan atau yang lebih dikenal dengan sebutan *employee well-being* merupakan kesejahteraan karyawan yang meliputi seluruh aspek yang berkaitan dengan pekerjaan, sehingga menciptakan keadaan yang nyaman, sehat dan menyenangkan di lingkungan kerja. *Employee well-being* memiliki lima elemen utama, yaitu :



Maslow's Hierarchy of Needs dapat diterapkan untuk mencapai kondisi *employee well-being* yang diharapkan. Hal ini dikarenakan, ketika kebutuhan seseorang sudah terpenuhi, maka seseorang tersebut dapat berkembang mencapai potensi penuh yang ada di dalam dirinya.



Hal yang sama juga berlaku dalam pengembangan karyawan, ketika kebutuhan karyawan tidak terpenuhi, maka akan menunjukkan tingkat keterlibatan karyawan yang rendah. Maslow juga berpendapat, bahwa ketika seseorang gagal untuk memenuhi kebutuhannya pada berbagai tahap hierarki, maka dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Kesejahteraan pegawai atau *employee well-being* merupakan proses untuk memahami kondisi pegawai dari kesehatan fisik hingga mental, yang berpengaruh terhadap kebahagiaan dan produktivitas dari masing-masing pegawai.



Perlindungan dari Kerusakan (Keselamatan, keamanan)

- Mengutamakan keselamatan fisik dan psikologis di tempat kerja
- Memungkinkan istirahat yang cukup
- Menormalisasi dan mendukung kesehatan mental

Relasi dan Komunitas (dukungan sosial, keterikatan)

- Membangun budaya penyertaan dan rasa memiliki
- Mengembangkan hubungan saling percaya
- Menumbuhkan kolaborasi dan kerjasama tim

Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi (autonomi, fleksibilitas)

- Memberikan otonomi kepada karyawan untuk mengerjakan pekerjaannya
- Membuat jadwal yang sebisa mungkin fleksibel dan dapat diprediksi
- Menghormati batasan antara waktu kerja dan waktu non-kerja

Mattering at work (martabat, makna)

- Mendapat upah yang layak
- Melibatkan pekerja dalam pengambilan keputusan di tempat kerja
- Membangun budaya sopan santun dan reognisi
- Menghubungkan antara pekerjaan individu dengan misi organisasi

Kesempatan untuk Berkembang (pembelajaran, pencapaian)

- Menawarkan pelatihan, pendidikan, dan pendampingan yang berkualitas
- Menumbuhkan jalur yang jelas dan adil untuk kemajuan karier
- Memastikan *feedback* yang relevan dan timbal balik

Diadaptasi dari The U.S. Surgeon General's Framework for Workplace Mental Health & Well-Being

Tujuan dari memahami *employee well-being* adalah untuk memastikan pegawai bekerja dengan aman, sehat, merasa *satisfied* (terpenuhi) dan *engaged* (tertarik) terhadap pekerjaannya. *Employee well-being* memiliki *impact* yang besar terhadap berbagai macam hal, di antaranya:

- Meningkatkan hubungan emosional dan antusiasme karyawan terhadap pekerjaan, perusahaan, dan tujuan organisasi (*employee engagement*)
- Peningkatan Loyalitas Karyawan: karyawan lebih cenderung bertahan dan berkomitmen (retensi karyawan).
- Reputasi Perusahaan yang Positif: karyawan potensial berkualitas tinggi lebih cenderung untuk melamar (*branding* perusahaan)
- Keterlibatan Karyawan yang Lebih Tinggi: staf menjadi lebih bersemangat dan produktif, sehingga meningkatkan hasil bisnis.
- Menciptakan budaya kerja perusahaan yang sehat