

PENGEMBANGAN PROGRAM *OUTING* SEBAGAI UPAYA REDUKSI STRES PADA KARYAWAN PT AERO GLOBE INDONESIA

AJENG AMANDA JULIANA RISDIYANTO



**PROGRAM STUDI EKOWISATA
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Pengembangan Program *Outing* sebagai Upaya Reduksi Stres Pada Karyawan PT Aero Globe Indonesia” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Ajeng Amanda Juliana Risdiyanto
J0402221113



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

AJENG AMANDA JULIANA RISDIYANTO. Pengembangan Program *Outing* sebagai Upaya Reduksi Stres Pada Karyawan PT Aero Globe Indonesia. Dibimbing oleh **DYAH PRABANDARI S.P., M.Si.**

Persaingan bisnis dan tuntutan operasional meningkatkan stres kerja yang merugikan kinerja serta kesejahteraan karyawan PT Aero Globe Indonesia, perusahaan jasa wisata yang kualitas pelayanannya bergantung sepenuhnya pada sumber daya manusia. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat stres, kebutuhan dan preferensi karyawan, serta merancang program *outing* sebagai solusi reduksi stres. Penelitian dilaksanakan Januari–April 2026 dengan melibatkan 75 responden yang ditentukan dengan metode *purposive sampling*, menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif serta data dari kuesioner skala Likert dan studi pustaka. Hasil menunjukkan stres cukup tinggi akibat beban kerja, dinamika tim dan rutinitas. Karyawan sangat membutuhkan kegiatan *outing* untuk penyegaran diri, dengan preferensi utama: aktivitas berisiko sedang, lokasi alam terbuka dan durasi 2 hari 1 malam menjelang akhir pekan. Hasil dari temuan tersebut dikembangkan program “*Relax & Connect*” berbasis teori pemulihan psikologis dan emosi positif, yang dirancang memulihkan fisik-mental, mempererat hubungan dan meningkatkan produktivitas kerja.

Kata Kunci : Pengembangan, Program *Outing*, Karyawan, Reduksi Stres

ABSTRACT

AJENG AMANDA JULIANA RISDIYANTO. *Development of an Outing Program as an Effort to Reduce Stress Among Employees of PT Aero Globe Indonesia. Supervised by DYAH PRABANDARI S.P., M.Si.*

Intense business competition and high operational demands increase work stress, which negatively affects the performance and well-being of employees at PT Aero Globe Indonesia, a travel service company whose service quality relies entirely on human resources. This study aims to identify employees' stress levels, needs, and preferences, and to develop an outing program as a stress reduction solution. Conducted from January to April 2026, the study involved 75 respondents selected using the purposive sampling method, applying a descriptive qualitative approach with data collected through Likert-scale questionnaires and literature review. The results show that employees experience relatively high stress caused by workload, team dynamics, and work routines. Employees strongly need outing activities for refreshment, with key preferences: moderate-risk activities, outdoor natural settings, and a 2-day 1-night duration near the weekend. Based on these findings, the “Relax & Connect” program was developed using psychological restoration and positive emotion theories, designed to restore physical and mental health, strengthen relationships, and boost work productivity.

Keywords : Development, Employees, Outing Program, Stress Reduction



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



RINGKASAN

AJENG AMANDA JULIANA RISDIYANTO. Pengembangan Program *Outing* sebagai Upaya Reduksi Stres Pada Karyawan PT Aero Globe Indonesia. (*Development of an Outing Program as an Effort to Reduce Stress Among Employees of PT Aero Globe Indonesia*). Dibimbing oleh DYAH PRABANDARI S.P., M.Si.

Persaingan bisnis yang semakin ketat dan tingginya tuntutan operasional menjadikan stres kerja sebagai isu krusial yang dihadapi oleh banyak perusahaan, termasuk PT Aero Globe Indonesia yang bergerak di industri jasa perjalanan wisata. Kualitas layanan perusahaan ini sangat bergantung pada kondisi sumber daya manusia, sehingga tekanan kerja yang berlebihan berisiko menurunkan produktivitas, kepuasan pelanggan dan reputasi perusahaan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengidentifikasi tingkat stres, kebutuhan, serta preferensi karyawan terkait kegiatan rekreasi, kemudian mengembangkan program *outing* yang terstruktur sebagai solusi reduksi stres yang efektif dan aplikatif. Penelitian dilaksanakan pada Januari hingga April 2026 dengan melibatkan 75 karyawan sebagai responden, yang ditentukan melalui metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berskala Likert, analisis waktu luang, serta studi pustaka yang relevan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan PT Aero Globe Indonesia mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, yang utamanya dipicu oleh beban kerja yang berat, kurangnya dinamika tim yang positif, serta rutinitas kerja yang monoton. Teridentifikasi adanya kebutuhan yang sangat tinggi dari seluruh elemen karyawan terhadap adanya kegiatan *outing*, terutama sebagai sarana penyegaran psikologis, pemulihan kondisi fisik dan mental, serta sarana mempererat hubungan dan komunikasi antar rekan kerja. Hasil dari analisis preferensi karyawan cenderung menginginkan kegiatan yang bersifat rekreasi santai hingga menantang dengan risiko sedang, lokasi di alam terbuka seperti pantai atau pegunungan, durasi kegiatan selama 2 hari 1 malam menjelang akhir pekan, serta fasilitas penginapan dan konsumsi yang nyaman dengan biaya yang sebanding.

Hasil dari temuan tersebut dikembangkan program *outing* berkonsep “*Relax & Connect*” yang disusun berbasis teori pemulihan psikologis dan teori emosi positif. Program ini dirancang secara sistematis dengan rangkaian kegiatan yang memadukan sesi relaksasi, permainan tim, serta aktivitas interaksi sosial. Program ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan akibat pekerjaan dan dirancang untuk memperkuat ikatan sosial, memperbaiki komunikasi antardivisi, serta membangun suasana kerja yang lebih harmonis dan positif. Program ini diharapkan dapat menjadi acuan resmi bagi manajemen perusahaan dalam menyelenggarakan kegiatan rekreasi karyawan, sehingga berdampak jangka panjang pada peningkatan kesejahteraan karyawan dan produktivitas kerja yang lebih optimal.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PENGEMBANGAN PROGRAM *OUTING* SEBAGAI UPAYA REDUKSI STRES PADA KARYAWAN PT AERO GLOBE INDONESIA

AJENG AMANDA JULIANA RISDIYANTO

Laporan Akhir
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan pada
Program Studi Ekowisata

**PROGRAM STUDI EKOWISATA
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

IPB University
— Bogor Indonesia —



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Penguji pada ujian Laporan Akhir: Dr. Helianthi Dewi S.Hut., M.Si.

Perpustakaan IPB University



Judul Proyek Akhir : Pengembangan Program *Outing* sebagai Upaya Reduksi Stres Pada Karyawan PT Aero Globe Indonesia

Nama : Ajeng Amanda Juliana Risdiyanto

NIM : J0402221113

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Dyah Prabandari, S.P., M.Si.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi:
Kania Sofiantina Rahayu, S.I.Kom., M.Par., MTHM
NPI. 201807198501202001

Dekan Sekolah Vokasi:
Dr. Ir. Aceng Hidayat, M.T.
NIP. 196607171992031003





Tanggal Ujian: 18 Juni 2026

Tanggal Lulus:



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga laporan proyek akhir ini berhasil diselesaikan. Laporan proyek akhir ini diberi judul “Pengembangan Program *Outing* sebagai Upaya Reduksi Stres Pada Karyawan PT Aero Globe Indonesia”. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Orang tua penulis, Bapak Risdiyanto, S.Sos. dan Ibu RR. Septi Ema Yuli Amanti Kurniasih, S.Sos. Terima kasih atas doa, dukungan, kasih sayang, serta segala pengorbanan yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan. Semoga karya ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan Ayah dan Mama.
2. Ibu Dyah Prabandari, S.P., M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan, serta dukungan semangat selama proses pelaksanaan penelitian ini.
3. PT Aero Globe Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis dalam melakukan penelitian, khususnya kepada Bapak Sonny Syahlan, selaku Direktur Utama PT Aero Globe Indonesia, beserta *Human Capital* Ibu Evi Luthfie dan Kak Muhammad Naufal selaku mentor lapangan.
4. Ayu Amelia Juliana Risdiyanto, selaku kakak tercinta penulis yang senantiasa mendukung, mendoakan dan mendampingi penulis. Terima kasih atas dukungan, doa, kasih sayang dan kesediaan mendengarkan keluh kesahku selama penyusunan tugas akhir ini.
5. Zakeda Andria, selaku sahabat terdekat yang telah menemani selama 7 tahun, sejak SMA hingga saat ini. Terima kasih penulis ucapkan karena telah selalu kebersamai dan memberikan dukungan kepada penulis.
6. Nidaul Jihad, Anggi Chairunisa, Siti Ellyssa, Zairi Raihan Ramadhan, selaku teman dekat penulis selama masa perkuliahan. Penulis mengucapkan terima kasih karena telah menjadi tempat berbagi cerita, senantiasa memberikan dukungan, serta semangat kepada penulis selama empat tahun masa kuliah berlangsung.
7. Muhammad Radithya Rangga Permana, selaku sahabat penulis. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala pendampingan, dukungan, serta kesediaan menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah selama proses penyusunan tugas akhir ini berlangsung.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penyusunan laporan ini, yang disusun berdasarkan data lapangan dan studi literatur. Semoga karya berjudul Pengembangan Program *Outing* sebagai Upaya Reduksi Stres Pada Karyawan PT Aero Globe Indonesia ini bermanfaat sebagai referensi dalam pengelolaan stres kerja dan kesejahteraan karyawan.

Bogor, Juli 2026

Ajeng Amanda Juliana Risdiyanto



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Luaran	4
1.6 Kerangka Berpikir	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pengembangan	7
2.2 Tingkat Stres	7
2.3 Program <i>Outing</i>	8
2.4 Aktivitas Risiko Rendah (<i>Low Risk Activities</i>)	9
2.5 Aktivitas Risiko Sedang (<i>Middle Risk Activities</i>)	9
2.6 Aktivitas Risiko Tinggi (<i>High Risk Activities</i>)	10
2.7 Reduksi Stres	10
2.8 Waktu Luang (<i>Leisure Time</i>)	11
2.9 <i>Existence Time</i>	11
2.10 <i>Subsistence Time</i>	12
2.11 Rekreasi	12
2.12 Preferensi	13
III. KONDISI UMUM	15
3.1 Letak dan Luas	15
3.2 Sejarah PT Aero Globe Indonesia	15
3.3 Bidang Usaha dan Layanan	17
3.4 Struktur Organisasi	19
3.5 Visi dan Misi Perusahaan	21
IV. METODE	23
4.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	23
4.2 Alat dan Bahan	23
4.3 Jenis Data	23
4.4 Metode Pengambilan Data	24
4.5 Populasi dan Sampel	25
4.6 Analisis Data	26
4.7 Metode Perancangan Luaran	27
V. HASIL DAN PEMBAHASAN	29
5.1 Karakteristik Responden	29
5.2 Tingkat Stres Karyawan	35
5.3 Kebutuhan <i>Outing</i> Karyawan	37
5.4 Preferensi <i>Outing</i> Karyawan	39
5.5 Analisis Waktu Luang Karyawan	48
5.6 Rancangan Program <i>Outing</i>	49

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



VI. SIMPULAN DAN SARAN

53

6.1 Simpulan

53

6.2 Saran

53

DAFTAR PUSTAKA

55

RIWAYAT HIDUP

61

Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR TABEL

1. Alat dan Bahan	23
2. Jenis Data dan Informasi	24
3. Kategori Skala Likert	26
4. Interval Nilai Indeks	27
5. Karakteristik Responden	29
6. Tingkat Stres Karyawan	35
7. Kebutuhan <i>Outing</i> Karyawan	37
8. Preferensi <i>Outing</i> Karyawan	39
9. Analisis Waktu Luang	48
10. Rundown Kegiatan Program <i>Outing</i>	51

DAFTAR GAMBAR

1. Bagan Kerangka Berpikir	5
2. Tampilan Bagian Depan dan Area Penerimaan Tamu	15
3. Suasana Kerja Divisi Aerotravel	17
4. Tampilan Halaman Paket Wisata dan Pilihan Perjalanan	17
5. Tampilan Halaman Sistem Pemesanan Tiket dan Layanan Utama	18
6. Susunan Organisasi PT Aero Globe Indonesia	19
7. Training Workshop untuk Sales & Marketing	21