

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Studi Deskriptif mengenai Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Divisi Regional Fault Monitoring PT."X" Kota Tangerang. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres kerja yang dialami Karyawan Divisi Regional Fault Monitoring PT."X" Kota Tangerang yang ditunjukkan secara fisik, psikologis dan perilaku. Responden pada penelitian merupakan populasi penelitian yang berjumlah 35 orang.

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey analisis data dan teknik penyusunan norma kelompok. Alat ukur yang digunakan merupakan kuesioner berisi 30 item yang disusun oleh peneliti berdasarkan hasil modifikasi dari teori Luthans (2006) mengenai stres kerja. Stres didefinisikan sebagai respon adaptif terhadap situasi eksternal yang menghasilkan penyimpangan fisik, psikologis, dan atau perilaku pada anggota organisasi (Luthans, 2006). Validitas stres kerja berkisar dari 0,315 sampai 0,617. Koefisien reliabilitas berdasarkan uji alpha cronbach sebesar 0,840, dengan tingkat reliabilitas tinggi.

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa terdapat 71,4% karyawan divisi RFM memiliki tingkat stres kerja tinggi dan 28,6% karyawan divisi RFM memiliki tingkat stres kerja yang rendah. Tingkat stres kerja tinggi yang dialami oleh karyawan divisi RFM menggejala dalam masalah-masalah fisik, psikologis, dan atau perilaku karyawan ketika bekerja. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor organisasi berupa ketidakmampuan menyuarkan keluhan memiliki kecenderungan keterkaitan tinggi terhadap tingkat stres kerja karyawan. Sedangkan faktor organisasi berupa terlalu banyak orang dalam ruangan tidak memiliki kecenderungan keterkaitan terhadap tingkat stres kerja karyawan.

Saran untuk peneliti lain adalah melakukan penelitian lanjutan mengenai kontribusi faktor-faktor penyebab stres kerja terhadap tingkat stres kerja karyawan divisi RFM PT.'X' Kota Tangerang. Bagi perusahaan disarankan untuk mengadakan sharing session secara berkala yang dihadiri karyawan dan supervisor, mengadakan program acara kebersamaan karyawan divisi RFM seperti kegiatan olah raga bersama dan memfasilitasi konseling dan pelatihan manajemen stress bagi karyawan dengan tingkat stres kerja tinggi. Bagi supervisor disarankan untuk menyusun jadwal kerja dengan mengatur hari libur mingguan karyawan dapat dalam dua hari berturut-turut, sehingga karyawan dapat memaksimalkan hari libur untuk keluarga

ABSTRACT

The study is titled Descriptive Study of Levels Employees Job Stress on Regional Fault Monitoring Division PT. "X" Tangerang City. The study was conducted to obtain an idea of the level of job stress experienced by employees Regional Fault Monitoring Division PT. "X" Tangerang City indicated on physical, psychological and behavioral problems. Respondents in the study research population totaling 35 people.

The study was designed as descriptive research with quantitative survey methods of data analysis and techniques of group norms. Measuring instrument used was a questionnaire containing 30 items prepared by the researcher based on a modified version of the theory Luthans (2006) on job stress. Stress is defined as an adaptive response to external circumstances that result in deviations of physical, psychological, and or the behavior of the members of the organization (Luthans, 2006). Validity of job stress ranged from 0.315 to 0.617. Alpha reliability coefficient based on test cronbach of 0.840, with a high level of reliability.

Based on the results of data processing is known that there is a 71.4% RFM division employees have high levels of job stress and 28.6% RFM division employees have low levels of work stress. High levels of work stress experienced by employees RFM division implicated in matters of physical, psychological, or behavioral and employees while working. Based on the survey results revealed that organizational factors such as the inability to voice complaints have a high association tendency towards employee stress levels. While organizational factors such as too many people in the room did not have a tendency to link the level of employee job stress.

Suggestions for other researchers are doing further research about the contribution of the factors that cause job stress on employee stress levels RFM division of PT. 'X' Tangerang. For companies it is advisable to hold a regular session sharing employees and supervisors attended, held a solidarity programs division employees RFM as shared sports activities and facilitating counseling and stress management training for employees with high job stress levels. For supervisors are advised to arrange work schedules to organize a weekly holiday in two days that employees can in a row, so that employees can maximize holiday for families

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Judul	
Lembar Pengesahan	
Abstrak	iii
Abstract	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Daftar Bagan	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Kegunaan Penelitian.....	12
1.4.1 Kegunaan Teoritis	12
1.4.2 Kegunaan Praktis	12
1.5 Kerangka Pemikiran.....	12
1.6 Asumsi	24

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres	25
2.1.1 Definisi Stres	25
2.1.2 Penyebab Stres (<i>Stressors</i>).....	26
2.1.2.1 Stresor Ekstraorganisasi	26
2.1.2.2 Stresor Organisasi	27
2.1.2.3 Stresor Kelompok	29
2.1.2.4 Stresor Individu: Disposisi Individu	30
2.1.3 Masalah yang Muncul Akibat Stres	31
2.1.3.1 Masalah Fisik (Kesehatan)	32
2.1.3.2 Masalah Psikologis	32
2.1.3.3 Masalah Tingkah Laku	33
2.1.4 Strategi Mengatasi Stres.....	33
2.1.4.1 Strategi Individu untuk Mengatasi Stres	34
2.1.4.2 Strategi Organisasi untuk Mengatasi Stres	37
2.2 Kesehatan Mental	38
2.2.1 Definisi Kesehatan Mental.....	38

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	41
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
3.3.1 Variabel Penelitian	42
3.3.2 Definisi Operasional.....	42

3.3	Alat Ukur Penelitian	43
3.3.1	Kuesioner derajat stres	44
3.3.2	Sistem Penilaian	45
3.3.3	Data Pribadi dan Data Penunjang	46
3.3.3.1	Data Pribadi.....	46
3.3.3.2	Data Penunjang	46
3.3.4	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	46
3.3.4.1	Validitas Alat Ukur	46
3.3.4.2	Reliabilitas Alat Ukur	47
3.5	Populasi Sasaran dan Karakteristik Populasi	48
3.5.1	Populasi Sasaran	48
3.5.2	Karakteristik Populasi	48
3.6	Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV : PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Responden	50
4.1.1	Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.2	Gambaran Responden berdasarkan Usia.....	51
4.1.3	Gambaran Responden berdasarkan Masa Kerja	52
4.1.4	Gambaran Responden berdasarkan Domisili Keluarga ..	52
4.2	Hasil Penelitian	54
4.2.1	Gambaran Tingkat Stres Kerja Sample Penelitian.....	54
4.2.2	Tabulasi Silang Tingkat Stres Kerja dan Gejala Stres....	55

4.2.2.1 Tabulasi Silang Tingkat Stres Kerja dan Fisik....	55
4.2.2.2 Tabulasi Silang Tingkat Stres Kerja dan Psikis..	56
4.2.2.3 Tabulasi Silang Tingkat Stres Kerja dan Perilaku	57
4.3 Pembahasan.....	58
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran.....	75
5.2.1 Saran Teoritis	75
5.2.2 Saran Praktis	76
Daftar Pustaka.....	77
Daftar Rujukan	78
Lampiran	

DAFTAR BAGAN

Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pikir	23
Gambar 2.1 Bagan <i>Organizational Stressor</i>	28
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Prosedur Penelitian	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Alat Ukur Tingkat Stres Kerja	44
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Alat Ukur Tingkat Stres Kerja.....	45
Tabel 3.3 Rentang Skor Kategori Tingkat Stres Kerja	46
Tabel 4.1 Frekuensi Jenis Kelamin Responden	50
Tabel 4.2 Frekuensi Usia Responden.....	51
Tabel 4.3 Frekuensi Masa Kerja Responden	52
Tabel 4.4 Frekuensi Kota Domisili Keluarga Responden.....	52
Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Stres Kerja.....	54
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Tingkat Stres Kerja dengan Masalah Fisik	55
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Tingkat Stres Kerja dengan Masalah Psikologis....	61
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Tingkat Stres Kerja dengan Masalah Perilaku.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I : KUESIONER PENGAMBILAN DATA

Data Pribadi

Kuesioner Tingkat Stres Kerja

Kuesioner Data Penunjang

LAMPIRAN II : VALIDITAS DAN RELIABILITAS ALAT UKUR

Lampiran 2.1 Validitas Alat Ukur

Lampiran 2.2 Reliabilitas Alat Ukur

LAMPIRAN III : HASIL PENGOLAHAN DATA

Lampiran 3.1 Hasil Pengolahan Data Tingkat Stres Kerja

Lampiran 3.1.1 Penyebaran Masalah Fisik

Lampiran 3.1.2 Penyebaran Masalah Psikologis

Lampiran 3.1.3 Penyebaran Masalah Perilaku

Lampiran 3.2 Hasil Pengolahan Data Pengaruh Stresor pada Tingkat Stres Kerja

Lampiran 3.2.1 Tingkat Stres Kerja dengan Stresor Ekstraorganisasi

Lampiran 3.2.1.1 Penyebaran Stresor Ekstraorganisasi

Lampiran 3.2.1.2 Penyebaran Gejala Stres akibat Stresor Ekstraorganisasi Kemacetan Lalu Lintas

Lampiran 3.2.1.3 Penyebaran Gejala Stres akibat Stresor Ekstraorganisasi Kurangnya Waktu dengan Keluarga

Lampiran 3.2.2 Tingkat Stres Kerja dengan Stresor Organisasi

Lampiran 3.2.2.1 Penyebaran Stresor Organisasi

Lampiran 3.2.2.2 Penyebaran Gejala Stres akibat Stresor Organisasi
Ketidakmampuan Menyuarakan Keluhan

Lampiran 3.2.2.3 Penyebaran Gejala Stres akibat Stresor Organisasi
Kurangnya *Feedback* dari *Supervisor*

Lampiran 3.2.1 Tingkat Stres Kerja dengan Stresor Kelompok

Lampiran 3.2.1.1 Penyebaran Stresor Kelompok

Lampiran 3.2.1.2 Penyebaran Gejala Stres akibat Stresor Kelompok
Kurangnya Dukungan dari Rekan Kerja

Lampiran 3.2.1.3 Penyebaran Gejala Stres akibat Stresor Organisasi
Kurangnya Acara Kebersamaan

Lampiran 3.2.4 Tingkat Stres Kerja dan Stresor Individu

Lampiran 3.2.4.1 Tingkat Stres Kerja dengan Karakteristik Kepribadian

Lampiran 3.2.4.2 Tingkat Stres Kerja dengan Kontrol Personal

Lampiran 3.2.4.3 Tingkat Stres Kerja dengan *Learned Helplessness*

Lampiran 3.2.4.4 Tingkat Stres Kerja dengan Daya Tahan Psikologis

Lampiran 3.2.5 Tingkat Stres Kerja dan Data Demografis

Lampiran 3.2.4.1 Tingkat Stres Kerja dengan Jenis Kelamin

Lampiran 3.2.4.2 Tingkat Stres Kerja dengan Usia

Lampiran 3.2.4.3 Tingkat Stres Kerja dengan Masa Kerja

Lampiran 3.2.4.4 Tingkat Stres Kerja dengan Kota Domisili

LAMPIRAN IV : INFORMED CONSENT

Surat Persetujuan Pengambilan Data dari Perusahaan

Lembar Persetujuan dari Responden