

ANALISIS FAKTOR STRES PADA KINERJA SUMBER DAYA MANUSIA

Danang Wiharjanto¹, Roni Rusmana², Yayat Suharyat³

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Corresponding author email: danangw088@gmail.com

Article History

Received: 26 November 2023

Revised: 5 December 2023

Published: 17 February 2024

ABSTRACT

Stress is a phenomenon experienced due to the internal pressure within individuals. The purpose of this journal is to provide a description of stress management among employees. The methodology employed in this journal utilizes a qualitative approach, collecting data in the form of words, sentences, or phrases. The data gathered is secondary data obtained by the author from relevant books, journals, or research articles. The research indicates that stress arises from various factors, whether environmental, organizational, or individual, ultimately leading to a decrease in employee work productivity. Failure to manage stress properly can exacerbate the situation. In conclusion, this paper emphasizes the need for appropriate stress management for individuals experiencing stressful conditions. By doing so, their situation can be controlled, enabling employees to enhance their work productivity. The dynamics of stress in the workplace can have both positive and negative impacts, not only being a stimulus for workers to feel more enthusiastic and motivated, but can also cause a decrease in productivity and various health problems if not managed properly. Stress management is essential in maintaining a healthy work environment and ensuring employee well-being.

Keywords: *Stress, Employee, Productivity*

Copyright © 2024, The Author(s).

How to cite: Wiharjanto, D., Rusmana, R., & Suharyat, Y. (2024). ANALISIS FAKTOR STRES PADA KINERJA SUMBER DAYA MANUSIA. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 71–78. <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i1.1852>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Ungkapan sehat didalam berkehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa segala sesuatu didalam tubuh kita berfungsi dengan baik, secara mental, fisik, social ataupun juga spiritual yang bisa membuat seseorang untuk bisa hidup lebih maksimal dan produktif . Arti dari sehat yang biasa kita definisikan lebih luas dan konprehensif di dalam dunia kesehatan. Dari beberapa definisi dapat kita simpulkan bahwa, Untuk mendapatkan hidup yang sehat tidak hanya dilihat dari bentuk fisik melainkan hal yang lebih dalam yaitu mental.

Pengembangan sumber daya manusia merupakan pengembangan pengetahuan, keahlian, dan pengalaman sehingga mereka dapat melaksanakan peranan dan tanggung jawab mereka dalam Masyarakat Muzdalifah, F. (2021). Didalam menjalankan kehidupan sehari-hari sebagian dari hidup manusia dihabiskan di tempat bekerja, dan ini menjadi dasar pemikiran bahwa tempat kerja mempunyai peranan utama dalam menentukan kondisi manusia secara mental. Kondisi manusia secara mental bisa juga disebut sebagai kesehatan psikologi, kondisi ini bisa kita sebut dengan kondisi maksimal pada manusia yakni kondisi dimana manusia bisa bebas dari berbagai masalah dan tekanan pada hidup sehingga mampu menerima apa yang telah dilalui dan menyongsong masa depan. Dan mengalami perkembangan diri ke arah yang positif, juga memiliki keyakinan tentang hidup bahwa manusia memiliki tujuan dan makna. Serta mempunyai kapasitas dan kualitas dalam berinteraksi sebagai makhluk sosial, selain itu juga seseorang bisa dikatakan mempunyai mental psikologi yang baik apabila dia mampu mengatur cara hidup dan berkehidupan di lingkungan social

dan mamapu mengontrol diri sendiri atas setiap tindakan yang dilakukan, selain hal tersebut maka bisa di definisikan bahwa mental yang baik menjadi salah satu faktor yang sangat penting dan harus menjadi perhatian khusus dalam mengelola kehidupan kita agar mempunyai kesehatan mental. Sehat mental adalah kondisi dimana manusia terbebas dari gangguan mental maupun fisik yang diakibatkan oleh kerasnya lingkungan kerja dan tekanan kehidupan. Setiap manusia mempunyai batasan dalam mengelola stress. Batasan manusia dalam mengelola stress akan mempunyai caranya masing-masing dan sangat dipengaruhi oleh banyak faktor.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia pernah mengeluarkan statement nya juga di media bahwa tingkat stress pada manusia terkhusus dalam bidang pekerjaan ialah respon manusia yang terjadi saat ia bekerja dan beban kerja yang dia emban tidak sesuai dengan pengetahuan yang ia miliki, sehingga manusia tersebut dituntut intuk improvisasi dan berikhtiar lebih keras untuk menyesuaikan diri dalam pekerjaan, artinya jika manusia mamapu beradaptasi dengan segala tantangan dan tekanan di tempat kerja maka kemampuan dan pengetahuan bisa dimaksimalkan untuk menyelesaikan berbagai masalah di dunia kerja dan menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas diri manusia tersebut. Sebaliknya apabila manusia tidak mampu beradaptasi dari berbagai tekanan didalam pekerjaan maka hal ini akan mengakibatkan turunnya mental yang biasa kita sebut frustasi, Seseorang bisa saja mengalami stress pada dunia kerja dikarenakan hala hal berikut, seperti tekanan berlebihan dari atasan, tekanan waktu yang melebihi ketentuan kerja, hal hal seperti ini

yang bisa mengakibatkan turunya produktifitas kerja. Kita coba urai lebih dalam Faktor-faktor yang bisa menjadi penyebab munculnya stress pada dunia kerja, Beban kerja yang berat/sulit, penempatan sumber daya manusia yang salah pada bidang pekerjaan, beban kerja tidak sesuai dengan kapasitas pekerja, Ketersediaan alat yang tidak sesuai dengan kebutuhan pekerja, system kerja yang tidak manusiawi, pengetahuan pekerja yang tidak sesuai dengan bidang pekerjaan, tidak jelasnya system kerja dalam penerapan aturan di lingkungan pekerjaan, kurangnya komunikasi dan kedekatan antara atasan dan bawahan, tidak terjalinnya komunikasi yang baik sesama pekerja, cara pimpinan yang kurang adil dalam penerapan kebijakan dan kesejahteraan, konflik pribadi dengan rekan kerja atau juga pimpinan, imbalan atau upah kerja yang tidak seimbang dengan beban pekerjaan ataupun faktor lain yang mengakibatkan kondisi psikologis terganggu seperti masalah keluarga yang terbawa ke dunia kerja yang tentunya akan berdampak besar pada kualitas kerja seorang pegawai. Kalau kita lihat secara detail adaa tanda-tanda seseorang itu mengalami stress yakni kita dapat melihat dari reaksi fisik dan reaksi pikiran dan cara seseorang mengekspresikan diri, reaksi fisik orang yang mengalami stress bisa dilihat dan diuji dari detak jantung dan tekanan darah yang meningkat drastic, keringat berlebihan, otot-otot tegang, sakit kepala berulang seperti pertigo, perubahan pada pola makan dan pola tidur. Ada juga beberapa ciri pada orang yang mengalami stress yakni seseorang tersebut cenderung perhatian dan fokusnya berkurang, menjadi pelupa, sulit berfikir dan cenderung tidak bisa berfikir logi sulit memusatkan perhatian dan konsentrasi, produktivitas diri menjadi

berkurang, lebih sering melakukan kesalahan dan terus berulang dan cenderung memilih tidak masuk kerja, ini juga bagian dari orang yang mengalami stress, Adapun respon secara emosional biasanya berupa rasa takut, cemas atau lebih menutup diri terhadap lingkungan, mudah merasa tersinggung mudah terbawa perasaan dan mudah marah sehingga rasa sedih dan cemas yang diderita secara berlebihan membuat berkurangnya keinginan untuk bekerja. Stress yang diderita terlalu berlebihan dan cenderung berlangsung lama bukan hanya memicu mental yang bisa juga merusak pada kekuatan dan bentuk fisik, gejala yang timbul dan diderita diantaranya meningkatnya denyut jantung yang sering berdebar kencang, tekanan darah yang berlebihan bisa juga memicu pada serangan jantung, gangguan pencernaan juga bisa menyiksa badan yang pada akhirnya berimbas pada penurunan berat badan, mudah sakit kepala, dan gangguan pada pola makan juga pola tidur. Yang harus kita waspai juga tentang olahraga, kalau kita merasa pusing Ketika olah raga maka kita harus mengontrol tingkat olahraga yang akan kita kerjakan kalau tidak bisa berimbas buruk pada Kesehatan.

Beban pekerjaan ataupun aktivitas yang dilakukan secara rutin menyebabkan terjadinya kelelahan baik fisik maupun psikis. Orang yang nampak sehat belum tentu sehat dalam arti yang sebenarnya bisa saja orang tersebut sebenarnya mempunyai banyak beban dalam pikirannya. Hal inilah yang kadang kurang kita sadari. Gangguan psikis yang terjadi pada berbagai tingkat usia tersebut sebenarnya bukan hanya diakibatkan karena beban pekerjaan namun juga terjadi karena adanya beban pikiran. Hal yang demikian ini sering dikenal dalam masyarakat sebagai stress.

Stress merupakan suatu hal yang sifatnya kompleks yang mempengaruhi seseorang dengan lingkungannya dimana hubungannya dinamis. Adanya ancaman terhadap seseorang merupakan sebagai res[on stres dimana apabila individu tersebut maka perlu adanya cara untuk mengelola hal tersebut.

Menurut Mastorakos mengatakan bahwa stress terjadi pada organisme yang mendapatkan pengaruh baik secara internal dan eksternal dan hal tersebut bisa mengancam untuk mengubah keseimbangan dinamis(Tinambunan et al., 2022). Maka seseorang yang mengalami stres diantaranya dipengaruhi oleh hal – hal yang berasal dari dirinya sendiri dan faktor lainnya adalah hal - hal yang berasal dari luar dirinya sebagai contoh lingkungan sekitarnya.

Keadaan orang yang mengalami stress sangat berpengaruh terhadap berbagai hal dalam dirinya seperti emosi, timbulnya kecemasan dan juga berakibat terhadap kesehatan mental. Dalam dunia kerja sering terdapat dijumpai beberapa karyawan yang mengalami keadaan ini. Hal ini antara lain dipengaruhi oleh adanya tuntutan pekerjaan yang tinggi, linieritas dengan keterampilan individu, juga adanya kebingungan dan pertentangan di tempat bekerja (Hamad et al., 2020).

Oleh karena itu diperlukan solusi untuk menghadapi hal tersebut sehingga individu tidak lagi merasakan adanya kecemasan dalam dirinya dan kondisi stres tidak terjadi berlarut- larut. Kepanikan atau kecemasan yang berlebihan tersebut apabila tidak ditangani secara serius dapat menyebabkan terjadinya tekanan yang amat berat yang disebut depresi. Davison mendefinisikan depresi sebagai kondisi yang ditandai oleh adanya beberapa hal antara lain kesedihan yang akut, merasa sangat

bersalah, tidak ingi bergaul, susah tidur, tidak nafsu makan, juga selera seks dan kesenangan menjadi hilang(Nabilah & Ridwan, 2022).

Tujuan

Tujuan dari jurnal ini adalah memberikan deskripsi tentang manajemen stres baik dilihat dari faktor pencetusnya maupun bagaimana mengelolanya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Seperti yang dinyatakan oleh Sugiyono bahwa pendekatan kualitatif menekankan pada pengambilan data yang berupa kata, kalimat dan narasi (Sugiono, 2014).

Prosedur

Data yang diambil untuk melaksanakan penelitian ini berasal dari data sekunder. Data sekunder merupakan data yang bukan berasal langsung dari pihak pertama namun berasal dari tulisan seperti buku, artikel dan jurnal (Sugiono, 2014). Data yang diambil terlebih dahulu dilakukan reduksi data sehingga akan diperoleh data yang sesuai dan relevan dengan tulisan yang dibuat.

PEMBAHASAN

Manajemen Stress

Stres merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami tekanan dalam berbagai macam faktor yang mendasarinya. Menurut Safarino mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologi,

psikologi dan sosial seseorang (Tinambunan et al., 2022).

Pengelolaan terhadap tekanan yang dialami oleh individu yang diakibatkan oleh akumulasi permasalahan yang timbul dari berbagai macam faktor baik hal itu datang dari lingkungan, organisasi ataupun dari dalam individu itu sendiri. Sehingga untuk mengatasinya diperlukan manajemen stress yang bertujuan untuk menengadalkan keadaan apabila individu mengalami keadaan stres. Utami dkk berpendapat bahwa manajemen stress merupakan suatu keterampilan yang bisa digunakan untuk menangani keadaan dengan cara mencegah, mengantisipasi, mengelola dan juga pemulihan terhadap diri sendiri dari tekanan yang dirasakan yang timbul karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan (Efendy & Hutahaean, 2022). Dibutuhkannya keterampilan dalam mengelola potensi yang ditimbulkan dari adanya stres tersebut sangat diperlukan sehingga individu yang mengalami stres tetap bisa fokus terhadap bidang pekerjaan yang dia lakukan sehingga tidak mengganggu terhadap produktivitas pekerjaan.

Hal senada disampaikan oleh Muslim bahwa manajemen stress adalah tindakan untuk mengendalikan, mengelola, mengatur stress. Harus ada perhatian dalam mengelola stress sehingga individu dengan tekanan yang membuat dirinya mengalami kecemasan akan bisa mengurangi tekanan tersebut (Rohman & Ichsan, 2021).

Dari paparan diatas maka dapat dipahami bahwa dalam mencegah, mengelola, juga mengantisipasi stress diperlukan adanya suatu keterampilan pengelolaan yang disebut manajemen stress hal ini dilakukan sebagai tindakan yang bertujuan supaya keadaan yang terjadi pada

individu tidak semakin berkembang menjadi hal yang buruk dan berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis.

Faktor-Faktor Penyebab Stres

1. Faktor Individu

Keadaan ekonomi yang tidak bisa diprediksi menyebabkan karyawan selalu khawatir akan masa depannya hal ini memunculkan masalah karena kondisi ekonomi kan berimbas pada pemenuhan kebutuhan rumah tangga. Selain itu daya perdaingan dengan rekan sejawat juga bisa memicu kondisi yang tidak nyaman bagi seorang karyawan sehingga karyawan akan selalu merasa cemas apabila kalah bersaing dengan temannya dalam hal pekerjaan.

Kebosanan dalam pekerjaan yang dilakukan karena selalu merasakan pekerjaan merupakan rutinitas yang tidak membuat dirinya berkembang baik secara finansial maupun dalam pengetahuan akan membuat karyawan merasa jenuh bekerja. Hal yang menyebabkan faktor individu dalam diri karyawan adalah adanya konflik dengan teman dalam pekerjaan yang menyebabkan keengganan dalam bekerja.

2. Faktor Organisasi

Karyawan tidak diberikan kebebasan dan berkreaitivitas dalam pekerjaan sering mengalami tekanan dalam dirinya. Hal ini dikarenakan harapan yang ada dalam dirinya tidak bisa diekspresikan karena selalu terbatas dengan aturan ataupun kebijakan pimpinan.

Hal lain yang juga berhubungan dengan kondisi stress yang dialami oleh karyawan dalam organisasi adalah kurangnya pelatihan yang diberikan. Sehingga karyawan kurang mampu melaksanakan tugas – tugas yang

dibebankan terhadap dirinya. Pelatihan seharusnya mampu meningkatkan produktivitas kerja sehingga karyawan akan bisa melaksanakan tugas yang diberikan pada dirinya dengan baik.

Tenggat waktu bekerja dalam suatu organisasi juga merupakan tantangan sendiri yang dialami oleh seorang karyawan. Keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan seringkali membuat karyawan merasa tertekan sehingga hal ini menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun pikiran sehingga membuat kondisi dimana kinerja karyawan itu terganggu.

Tujuan dari sebuah organisasi yang dirasa berlebih membuat karyawan merasa beban pekerjaan semakin menumpuk akibatnya seorang karyawan tidak bisa fokus dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, Hal ini apabila dialami terus menerus akan mengganggu produktivitas kerja.

3. Faktor lingkungan

Kondisi tempat kerja yang buruk seperti pencahayaan, kebersihan ruangan, sirkulasi udara yang buruk, kepadatan ruangan bekerja akan membuat karyawan merasa kurang nyaman dalam bekerja. Kondisi semacam ini sering membuat mood akan menjadi terganggu sehingga dalam melakukan pekerjaannya kurang maksimal.

Adanya kesenjangan ras dalam tempat kerja juga menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan dalam bekerja. Karyawan yang tidak bisa membaur dengan berbagai macam ras yang ada di tempat dia bekerja akan merasakan adanya jarak antara dirinya dengan kolega kerja lainnya.

Kondisi lingkungan tempat kerja yang jauh dan kemacetan yang dialami

karyawan saat ketempat kerja juga menyebabkan tekanan tersendiri bagi karyawan. Karyawan yang lelah dengan pekerjaan belum lagi ditambah kemacetan saat pulang atau berangkat kerja akan memberikan dampak yang kurang baik dalam kesiapan bekerja sehingga karyawan akan merasa kelelahan yang berlebihan sebelum ataupun setelah bekerja. Vachapo (2020).

Dinamika stress pada dunia kerja memunculkan beragam jenis, diantaranya stress kerja yang bisa membuat gairah dan menjadi stimulus untuk pekerja merasa lebih bersemangat disaat mengerjakan pekerjaan, Ketika ada tantangan juga mampu menjadi motivasi diri untuk bekerja lebih baik dan maksimal.

KESIMPULAN

Stres disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya, sehingga menimbulkan persepsi adanya jarak antara tuntutan dengan sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Manajemen stres merupakan keterampilan yang dapat membantu individu mencegah, mengantisipasi, mengelola, dan memulihkan tekanan yang dirasakan, memastikan bahwa stres tidak mengganggu produktivitas kerja. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres di tempat kerja antara lain adalah faktor individu seperti kondisi ekonomi dan persaingan dengan rekan kerja, faktor organisasi seperti kurangnya kebebasan dan kreativitas dalam bekerja, serta faktor lingkungan seperti kondisi tempat kerja yang buruk dan kesenjangan ras. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan stres, mempengaruhi produktivitas kerja dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dinamika stres di tempat kerja dapat memberikan dampak positif dan negatif, tidak hanya menjadi stimulus bagi

pekerja untuk merasa lebih bersemangat dan termotivasi, namun juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan berbagai masalah kesehatan jika tidak dikelola dengan baik. Manajemen stres sangat penting dalam menjaga lingkungan kerja yang sehat dan memastikan kesejahteraan karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen Stress dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Melior: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>
- Efendy, N. F., & Hutahaean, S. (2022). Hubungan Beban Kerja Dan Stres Kerja Perawat Terhadap Kepatuhan Hand Hygiene Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1). <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.955>
- Hamad, A., Agung, S., & Firdaus, M. A. (2020). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan. *Manager: Jurnal Ilmu Manajemen*, 3(3). <https://doi.org/10.32832/manager.v3i3.3867>
- Hutagalung, I. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Komunikasi Interpersonal, Komitmen Organisasi terhadap Manajemen Stres Kerja. *Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro*, 3(2), 103–111.
- Mentari, A. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Muzdalifah, F. (2021). Pengembangan Sumber Daya Manusia Untuk Menumbuhkan Karakteristik Pada Anak Usia Dini. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan* 2(1). <https://doi.org/10.55681/nusra.v2i1.67>
- Nabilah, I., & Ridwan, M. S. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja, Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Kantor Di PT. Bumi Menara Internusa Surabaya. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 1(5). <https://doi.org/10.55927/fjas.v1i5.1510>
- Rahmawati, A. N., Rochmah, N., Ayu, I., Putri, T., & Sumarni, T. (2021). Manajemen Stres Kerja Guru Teacher Work Stress Management. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 1, 2807–3134.
- Rohman, M. A., & Ichsan, R. M. (2021). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Honda Daya Anugrah Mandiri Cabang Sukabumi Malik. *Jurnal Mahasiswa Manajemen, Volume 2 No.1 (April 2021) E-ISSN 2798-1851 Pengaruh*, 2(1).
- Sentosa, A., & Pujiarti, P. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja, Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Kayawan PT. Hippo Prima Plast. *Prosiding: Ekonomi Dan Bisnis*, 1(2).
- Sugiono, P. D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

Tinambunan, A. P., Sipahutar, R., & Manik, S. M. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Perkebunan Nusantara Iii (Persero) Medan. *Jurnal Riset Akuntansi & Keuangan*.
<https://doi.org/10.54367/jrak.v8i1.1756>.