

ABSTRAK
GAMBARAN STRES KERJA PADA KARYAWAN DI PT.X

Innita Ariske Arti

Fakultas Psikologi UBP Karawang

ps19.innitaariskearti@mhs.ubpkarawang.ac.id

Karyawan merupakan aset penting bagi suatu perusahaan, karena produktivitas perusahaan bergantung pada karyawan itu sendiri. Oleh karena itu, perusahaan harus mengelola dan merawat karyawannya dengan baik agar mereka merasa nyaman. Pegawai juga merupakan manusia yang mempunyai permasalahan psikologis yang mempengaruhi prestasi dan kinerjanya. Selain pekerjaan yang monoton menimbulkan tekanan dan masalah psikologis bagi karyawan, ketika karyawan merasa tidak nyaman maka akan menimbulkan stres dalam bekerja yang dapat berujung pada depresi. Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres kerja pada karyawan PT.X. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini karyawan PT. X, dengan sampel sebanyak 100 orang yang dihitung dengan rumus *Slovin*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala stres kerja (39 item) dengan nilai reliabilitas 0,959, dibuat berdasarkan aspek-aspek stres kerja dari Robbins dan Judge, kemudian disebar melalui *Google form*. Dari hasil analisis data diketahui bahwa karyawan PT. X mempunyai tingkat stres kerja yang tinggi yaitu 52 orang atau 52%, dengan rincian stres kerja tinggi ada pada karyawan laki-laki sebanyak 27 orang, dan karyawan dengan stres kerja tinggi ada pada rentang usia 18-25 tahun sebanyak 27 orang, lalu karyawan dengan stres kerja tinggi didominasi oleh pendidikan terakhir SMA Sederajat sebanyak 20 orang, stres kerja tinggi pada karyawan yang bekerja 3-4 tahun sebanyak 24 orang, terakhir stres kerja tinggi pada karyawan tetap sebanyak 37 orang.

Kata Kunci: Karyawan, Stres Kerja, Masalah Psikologis

KARAWANG

ABSTRACT
OVERVIEW OF WORK STRESS IN EMPLOYEES AT PT.X

Innita Ariske Arti

Employees are an important asset for a company, because the company's productivity depends on the employees themselves. Therefore, companies must manage and care for their employees well so that they feel comfortable. Employees are also humans who have psychological problems that affect their achievement and performance. Apart from monotonous work causing pressure and psychological problems for employees, when employees feel uncomfortable it will cause stress at work which can lead to depression. Work stress is a condition of tension that creates a physical and psychological imbalance, which affects the emotions, thought processes and condition of an employee. The aim of this research is to determine the description of work stress in PT.X employees. The research method used is a quantitative descriptive method. The subjects of this research were employees of PT. X, with a sample of 100 people calculated using the Slovin formula. Data was collected using a work stress scale (39 items) with a reliability value of 0.959, based on aspects of work stress from Robbins and Judge, then distributed via Google form. From the results of data analysis it is known that employees of PT.X had a high level of work stress, is 52 people or 52% with details high work stress being 27 male employees, and employees with high work stress being in the 18-25 years old range as many as 27 people, then employees with stress high employment is dominated by highschool education. High work stress is dominated by 20 people with a high school or equivalent education, 24 people have high work stress, 24 people have worked for 3-4 years, and finally high work stress has 37 permanent employees.

Keyword: Employees, Work Stress, Mental Issues

