

Analisis Tingkat Stres Kerja Karyawan Bagian Gudang Pada PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry

Yesi Fitria Hadianti

Program Studi Manajemen Stie Stembi Bandung
yesihadianti97@gmail.com

Ersri Rohminawanti

Program Studi Manajemen - STIE STEMBI Bandung

Abstrak

Tujuan_ Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres kerja karyawan secara keseluruhan berdasarkan gejala-gejala stres kerja (stressor) pada PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry

Desain/Metode_ Jenis penelitian yang saya gunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang merupakan salah satu cara yang digunakan dalam penelitian guna memaparkan situasi atau peristiwa, dengan teknik pengumpulan data Angket.

Temuan_ Simpulan yang diambil dari penelitian kami adalah : tingkat stres kerja karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry bagian gudang secara keseluruhan tergolong pada kategori sedang berdasarkan hipotesis Tingkat stress kerja karyawan meliputi gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala perilaku.

Implikasi_ PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry telah memiliki kondisi stres kerja yang sedang, sehingga perusahaan harus selalu waspada agar stres yang dialami karyawan tidak tinggi dan bersifat negatif mengingat beban dan tanggung jawab pekerjaan yang harus dialami karyawan semakin hari semakin meningkat akibat adanya persaingan antar pelaku usaha sejenis.

Originalitas_ Penelitian mengenai tingkat stres kerja karyawan merupakan penelitian pertama yang dilakukan di PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry

Tipe Penelitian_ Studi empiris

Kata Kunci : stres kerja, gejala stres, tingkat stres

I. Pendahuluan

PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry merupakan perusahaan textile dengan produktivas perekonomian yang cukup tinggi, selain memiliki beberapa saham perusahaan ini juga sering menjual produknya sampai ke penjuru dunia dengan quantity yang cukup banyak setiap bulannya, sedangkan PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry hanya memiliki jumlah karyawan yang relative sedikit, karyawan di PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry hanya berkisar 200 orang dengan 3 bagian divisi yaitu (persiapan/preparation, weaving dan gudang), maka dari itu dalam jumlah karyawan yang relative sedikit sedangkan pekerjaan yang dilakukan sangatlah banyak maka beberapa karyawan harus bisa bekerja *double job* untuk efisiensi di dalam pekerjaan, Perusahaan ingin mencapai target dan mampu bersaing dengan perusahaan lainnya, oleh sebab itu karyawan harus memiliki kinerja yang baik dalam bekerja agar target perusahaan yang telah ditetapkan dapat tercapai.hal ini merupakan keinginan yang ideal bagi suatu perusahaan.

Dengan adanya hal tersebut memungkinkan akan muncul terjadinya stres, gejala stres terjadi karena adanya keinginan yang tidak terpenuhi serta harapan yang tidak sesuai rencana. hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry. Kebanyakan para karyawan produksi mendapatkan beban kerja yang berat selain secara mental dan fikiran tetapi juga fisik. karena tuntutan perusahaan yang harus mencapai target.pemintaan kain denim yang meningkat setiap bulan dapat memicu tingginya tingkat stres seseorang.

Stres kerja dapat menimbulkan berbagai konsekuensi pada individu pekerja. baik secara fisiologis, psikologis dan perilaku.stres yang dialami secara terus-menerus dan tidak terkendali bisa menyebabkan terjadinya *burnout* yaitu kombinasi kelelahan secara fisik, psikis dan emosi.bagi organisasi, stres di tempat kerja dapat berakibat pada rendahnya kepuasan kerja, kurangnya komitmen terhadap organisasi, terhambatnya pembentukan emosi positif, pengambilan keputusan yang buruk, rendahnya kinerja, dan

tingginya *turnover*. Stres di tempat kerja pada akhirnya bisa menyebabkan terjadinya kerugian finansial pada organisasi yang tidak sedikit jumlahnya Menurut Saragih, 2010 (dalam Venny Marchella 2014).

Tingkat stres karyawan PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry dapat dilihat dengan tinggi atau rendahnya keadaan psikis atau mental seorang individu dalam menghadapi tekanan. Semakin besar tekanan yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan dan apabila individu tersebut tidak dapat mengelola dengan baik stres yang mereka alami, maka akan berdampak negatif bagi individu tersebut. dan sebaliknya semakin sedikit atau rendah tekanan yang dialami maka tingkat stres juga akan semakin rendah apabila dikelola dengan benar oleh masing-masing individu dalam menjalankan pekerjaannya, karyawan dapat mengalami tekanan atau stres yang dinamakan stres kerja. Setiap pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang dapat memberikan beban tersendiri bagi pelakunya, baik beban fisik, mental, maupun sosial. Hasilnya, stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya, yang akhirnya dapat mengganggu pelaksanaan tugas-tugas dan menyebabkan menurunnya prestasi kerja. Masalah stres kerja di dalam organisasi perusahaan menjadi gejala yang penting diamati sejak mulai timbulnya tuntutan

Dalam mengatasinya juga harus di pikirkan secara matang. stres dalam pekerjaan bisa membuat pekerja menjadi tidak sehat, tidak produktif dalam bekerja dan kurang nyaman di tempat kerja. stres di tempat kerja dapat menjadi masalah untuk organisasi dan untuk para pekerjanya. Manajemen dan organisasi yang baik dapat memberikan layanan pencegahan stres. maka perlu dukungan dan perhatian dari pihak perusahaan dengan adanya bimbingan atau konseling serta kesadaran diri sendiri dengan perhatian terhadap kebutuhan diri sendiri seperti jenis makanan, dan waktu istirahat yang cukup.

Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis tingkat stres kerja karyawan secara keseluruhan berdasarkan gejala-gejala stres kerja (stressor) pada PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry.

II. Kajian Teori

2.1 Definisi Stres

Menurut (Prof. Dr. Sondang P.Siagian, MPA, 2005) Definisi Stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang. Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungan pekerjaan maupun dilingkungan luar.

Menurut Widyasari 2010 (dalam Lovely Lady et al 2017) Stres kerja merupakan bentuk respon psikologis dari tubuh terhadap tekanan-tekanan, tuntutan-tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan yang dimiliki, baik berupa tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang mengganggu pelaksanaan tugas, yang muncul dari interaksi antara individu dengan pekerjaannya, dan dapat merubah fungsi fisik serta psikis yang normal.

Menurut Umam K 2010 (dalam Venny Marchella 2014) stres kerja mengacu pada semua karakteristik pekerjaan yang mungkin memberi ancaman kepada individu tersebut. Dua jenis stres kerja mungkin mengancam individu yaitu baik berupa tuntutan dimana individu mungkin tidak berusaha mencapai tujuannya dan atau persediaan yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan individu tersebut.

2.2 Sumber-sumber Stres Kerja

Menurut (Robbins dan Judge dalam Buge Wanara et al 2015) ada tiga sumber utama yang dapat menyebabkan timbulnya stres yaitu :

- 1) Faktor lingkungan luar terdiri dari (a) Ekonomi, ketidakpastian ekonomi dapat disebabkan oleh perubahan siklus bisnis, sehingga menimbulkan rasa khawatir karyawan terhadap pekerjaannya. (b) Politik, ketidakpastian politik bisa disebabkan oleh kondisi politik suatu Negara yang tidak stabil, sehingga dapat berpengaruh ke dalam aspek kehidupan karyawan. (c) Teknologi, karena inovasi dapat membuat keterampilan karyawan dan pengalamannya menjadi usang dalam waktu yang sangat singkat. komputer, robot dan otomatisasi adalah ancaman bagi kebanyakan orang dan dapat memicu stres.
- 2) Faktor organisasi terdiri dari (a) Tuntutan tugas, merupakan faktor yang dikaitkan dengan pekerjaan seseorang. Faktor ini mencakup desain pekerjaan individu, kondisi kerja dan tata letak tempat kerja. (b) Tuntutan peran, tuntutan peran berhubungan dengan tekanan yang diberikan kepada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkan dalam organisasi. Beban peran yang berlebihan terjadi saat karyawan diharapkan bisa menyelesaikan lebih banyak pekerjaan daripada waktu yang ada. (c) Tuntutan pribadi, Tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain. Kurangnya dukungan sosial dan hubungan antar pribadi yang buruk dapat menimbulkan stres yang cukup besar.
- 3) Faktor individu terdiri dari (a) Masalah dalam keluarga, hal ini menyangkut masalah hubungan yang menciptakan stres bagi para karyawan dan terbawa ke tempat kerja. (b) Masalah ekonomi, kondisi keuangan pribadi dapat menimbulkan stres bagi karyawan dan mengganggu perhatian mereka terhadap pekerjaannya. (c) Karakteristik kepribadian, perbedaan karakteristik masing-masing orang dapat

menimbulkan beragam gejala stres. Gejala stres yang diekspresikan pada pekerjaan sebenarnya berasal kepribadian seseorang itu sendiri.

2.3 Faktor-Faktor Stres Kerja

Menurut (Drs, H. Malayu S.P. Hasibuan 2012), Faktor-faktor penyebab stress kerja, antara lain sebagai berikut:

- 1) Beban kerja yang sulit dan berlebihan
- 2) Tekanan dan Sikap pimpinan yang kurang adil dan wajar
- 3) Waktu dan peralatan kerja yang kurang memadai
- 4) Konflik antara pribadi dengan pimpinan atau kelompok kerja
- 5) Balas jasa yang terlalu rendah
- 6) Masalah-masalah keluarga seperti anak, istri, mertua dan lain-lain.

2.4 Gejala-gejala stres kerja

Gejala-gejala stres kerja yang biasanya timbul menurut Robbins 1996 (dalam Intan Putri 2014) dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) gejala fisiologis, stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala serta menyebabkan serangan jantung;
- 2) gejala psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan dan suka menunda-nunda;
- 3) gejala perilaku, gejala stres yang dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok dan konsumsi alkohol, bicara cepat, gelisah dan gangguan tidur. adapun simptom-simptomnya menurut (Robbins dan Judge dalam Buge Wanara 2015) : (a) Kecemasan.(b)ketegangan. (c) Kebosanan. (d) ketidakpuasan dalam bekerja. (e) iritabilitas. (f) menunda-nunda pekerjaan. Gejala-gejala psikis tersebut merupakan gejala yang paling sering dijumpai, dan diprediksikan dari terjadinya ketidakpuasan kerja. Pegawai kadang-kadang sudah berusaha untuk mengurangi gejala yang timbul, namun menemui kegagalan sehingga menimbulkan keputusan yang seolah-olah terus dipelajari,yang biasanya disebut dengan *learned helplessness* yang dapat mengarah pada gejala depresi. (3) Gejala perilaku, yang termasuk dalam simptom-simptom perilaku yaitu (a) Meningkatnya ketergantungan pada alkohol dan konsumsi rokok. (b) Melakukan sabotase dalam pekerjaan. (c) Makan yang berlebihan ataupun mengurangi makan yang tidak wajar sebagai perilaku menarik diri. (d) Tingkat absensi meningkat dan performansi kerja menurun. (e) Gelisah dan mengalami gangguan tidur. (f) Berbicara cepat. (Robbins dan Judge dalam Buge Wanara et al 2015) mengatakan bahwa gejala psikologikal akibat stres kerja adalah ketidakpuasan kerja yang lebih ditunjukkan dengan, kecemasan,ketegangan, kebosanan, iritabilitas dan menunda-nunda.

III. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry Desa Malakasari, Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung Jawa Barat sebagai perusahaan Textile. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, Penelitian ini menggunakan pengumpulan data angket dengan metode Non Probability Sampling dengan teknik Sample Jenuh, Jumlah Karyawan yang menjadi responden Di PT. Malakasari Nisshinbo Denim Industry bagian gudang berjumlah 20 Orang, Sumber data yang digunakan adalah primer dan sekunder. Adapun operasi variabel pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1
Variabel Operasional Gejala-gejala stres kerja

Variabel	Dimensi	Indikator	Ukuran	Skala
Stres kerja Sumber : Menurut Robbins 1996 (dalam Intan Putri 2014)	Gejala fisiologis	Meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan	Tingkat meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan	Ordinal
		Meningkatnya tekanan darah	Tingkat tekanan darah	
		Menimbulkan sakit kepala	Tingkat rasa sakit kepala	
	Gejala psikologis	Meningkatnya Kecemasan	Tingkat kecemasan	
		Menimbulkan Mudah marah	Tingkat mudah marah	

		Meningkatnya Kebosanan	Tingkat kebosanan
		Meningkatnya menunda-nunda pekerjaan	Tingkat suka menunda-nunda
	Gejala perilaku	Meningkatnya Absensi	Tingkat absensi
		Meningkatnya Kebiasaan makan	Tingkat kebiasaan
		Meningkatnya merokok	Tingkat Meningkatnya merokok
		Meningkatnya Bicara dengan cepat	Tingkat bicara cepat
		Menimbulkan Kegelisahan	Tingkat gelisah

IV. Hasil Dan Pembahasan

4.1 Uji Validitas Dan Reliabilitas

1) Pengujian Validitas Data

Pengujian validitas instrumen penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak item kuesioner penelitian yang valid dan yang tidak valid. Uji validitas data dilakukan dengan membandingkan angka hasil pengukuran koefisien korelasi (r hitung) dengan angka pembanding yang ada pada tabel korelasi yang bersifat konstan (r tabel) dan apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel maka dapat disimpulkan bahwa item kuesioner penelitian tersebut dinyatakan valid.

Berikut adalah hasil uji validitas dari item kuesioner penelitian yang diolah dengan menggunakan *software SPSS 23.0* dan *Microsoft Excel 2010*.

Tabel 2
Hasil Uji Validitas Data

No	Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	X1	0,860	0,443	Valid
2	X2	0,742	0,443	Valid
3	X3	0,804	0,443	Valid
4	Y1	0,499	0,443	Valid
5	Y2	0,835	0,443	Valid
6	Y3	0,881	0,443	Valid
7	Y4	0,862	0,443	Valid
8	Z1	0,833	0,443	Valid
9	Z2	0,712	0,443	Valid
10	Z3	0,554	0,443	Valid
11	Z4	0,696	0,443	Valid
12	Z5	0,649	0,443	Valid

Sumber: Data Primer (diolah), 2019

Berdasarkan hasil pengujian validitas data di atas menunjukkan bahwa nilai validitas setiap indikator atau item dari variabel tingkat stress kerja (r hitung) lebih besar setelah dibandingkan dengan nilai r tabel (0,443) dan dapat ditarik kesimpulan bahwa semua indikator dari variabel tingkat stress kerja dinyatakan valid.

2) Pengujian Reliabilitas Data

Pengujian reliabilitas data untuk mengetahui tingkat ketepatan, keakuratan, kestabilan atau konsistensi dari alat pengumpulan data tersebut.

Berikut adalah hasil pengujian reliabilitas dari item kuesioner penelitian yang diolah dengan menggunakan *software SPSS 23.0* dan *Micrisoft excel 2010*.

Tabel 3
Hasil Uji Reliabilitas Data

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based Standardized Items	N of Items	r Tabel	Keterangan
0,896	0,903	12	0,443	Reliabel

Sumber: Data Primer (diolah), 2019

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas data di atas setelah membandingkan nilai *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items* atau nilai tes reliabilitas tes secara keseluruhan (0,903) dengan nilai r tabel (0,443) menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items* atau nilai tes reliabilitas tes secara keseluruhan lebih besar dibandingkan nilai r tabel. Sehingga kesimpulan seluruh item kuesioner penelitian yang digunakan dinyatakan reliabel.

4.2 Rekapitulasi Hasil Penelitian

Setelah mengetahui variable tersebut valid dan reable maka selanjutnya kami melakukan rekapitulasi hasil penelitian dengan posisi keputusan penilaian stres kerja pada tabel 4

Tabel 4
Posisi keputusan penilaian stress kerja

SKOR	KETERANGAN PENILAIAN
20 – 46,67	RENDAH
46,68 – 73,34	SEDANG
73,35 - 100	TINGGI

Sumber: Data Primer (diolah), 2019

Berikut ini kami sajikan rekapitulasi hasil penyebaran kuesioner dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, kami sajikan dalam tabel 5.

Tabel 5
Uji Rekapitulasi Hasil Penelitian

No	Indikator	TP	T	KK	S	SL	SKOR	KLASIFIKASI
		1	2	3	4	5		
1	Meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan	10	5	4	0	1	37	RENDAH
2	Meningkatnya tekanan darah	6	9	3	1	1	42	RENDAH
3	Menimbulkan sakit kepala	2	6	6	5	1	57	SEDANG
4	Meningkatnya Kecemasan	4	9	5	1	1	46	RENDAH
5	Menimbulkan Mudah marah	1	7	9	1	2	56	SEDANG
6	Meningkatnya Kebosanan	6	2	6	4	2	54	SEDANG
7	Meningkatnya menunda-nunda pekerjaan	3	6	7	1	3	55	SEDANG
8	Meningkatnya Absensi	2	6	6	4	2	58	SEDANG
9	Meningkatnya Kebiasaan makan	5	6	3	4	2	52	SEDANG
10	Meningkatnya merokok	13	0	1	3	3	43	RENDAH
11	Meningkatnya Bicara dengan cepat	3	3	10	2	2	57	SEDANG
12	Menimbulkan Kegelisahan	7	7	4	2	0	41	RENDAH
TOTAL							598	SEDANG
RATA-RATA							49,8	

Sumber: Data Primer (diolah), 2019

4.3 Pembahasan

- 1) Berdasarkan indikator pertama yaitu meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan diperoleh hasil bahwa total skornya adalah 37 ; total skor tersebut menunjukkan tingkat stress karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dengan Indikator meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan berada pada kategori rendah yang artinya sangat sedikit sekali karyawan yang merasakan meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan.
- 2) Dari hasil penelitian responden terhadap indikator kedua yaitu meningkatnya tekanan darah yang memiliki skor 42 sehingga pada skor tersebut menunjukkan tingkat stres karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry berada pada kategori yang rendah artinya sedikit karyawan yang merasakan meningkatnya tekanan darah.
- 3) Berdasarkan indikator ketiga diperoleh kesimpulan mengenai persepsi karyawan terhadap stressor kerja, yaitu indikator menimbulkan sakit kepala skornya sebesar 57 dengan kategori sedang, mengandung arti bahwa persepsi karyawan terhadap tingkat stressor kerja tersebut disebabkan karena karyawan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dominan merasa sering sakit kepala.
- 4) Setelah dilakukan penelitian dan perhitungan indikator keempat dengan skor 46 yaitu meningkatnya kecemasan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry adalah rendah.
- 5) Menurut hasil penelitian pada karyawan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry, tingkat stress pada indikator kelima yaitu timbulnya perasaan mudah marah adalah sedang dan mendapat skor 56, hal ini membuktikan bahwa cukup banyak karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry yang merasakan mudah marah.
- 6) Atas dasar perhitungan, hasil penelitian pada karyawan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dengan indikator keenam yaitu meningkatnya kebosanan tingkat stresnya adalah sedang dengan skor 54. dengan hal ini menyatakan bahwa dominan karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry merasakan meningkatnya kebosanan melakukan pekerjaan sehari-hari.
- 7) Berdasarkan Indikator ketujuh yaitu meningkatnya menunda-nunda pekerjaan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry didapat hasil bahwa total skornya adalah 55 dengan menunjukkan tingkat stresnya pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry sangat sering menunda-nunda pekerjaan sehari-hari.
- 8) Berdasarkan indikator kedelapan mayoritas karyawan menjawab setuju yang diperoleh hasil bahwa total skornya adalah 58 dengan tingkat stress berada pada kategori sedang, artinya karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry merasa meningkatnya absensi paling tinggi skornya yang artinya malas bekerja dan semangat kerja menurun sangat mendominasi dari indikator-indikator yang lainnya.
- 9) Setelah dilakukan upaya penelitian dan perhitungan dari indikator kesembilan yaitu meningkatnya kebiasaan makan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dapat disimpulkan bahwa tingkat stress tersebut menunjukkan total skornya 52 dengan kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa karyawan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry merasakan meningkatnya kebiasaan makan.
- 10) Berdasarkan hasil penelitian kepada para karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry mengenai Indikator Kesepuluh yaitu Meningkatnya merokok para karyawan diperoleh hasil bahwa total skornya adalah 43 dan tingkat stresnya berada pada kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa tingkat merokok para karyawan rendah.
- 11) Setelah dilakukan penelitian pada indikator Kesebelas yaitu Meningkatnya Bicara dengan cepat diperoleh hasil bahwa total skornya adalah 57 yang menyatakan bahwa tingkat stres tersebut berada pada kategori sedang, hal ini menyimpulkan bahwa karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dominan malas bicara panjang lebar dan selalu ingin bicara dengan cepat.
- 12) Dan yang terakhir indikator Keduabelas yaitu menimbulkan kegelisahan, menurut hasil penelitian pada karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry diperoleh hasil skornya adalah 41 yang menunjukkan bahwa tingkat stres tersebut berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan di PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry memiliki tingkat kegelisahannya sangat rendah.

Secara keseluruhan berdasarkan data yang di peroleh di atas didapat total keseluruhan dari indikator pertama sampai keduabelas adalah 598, secara rata-rata dari seluruh Indikator rata-rata skornya adalah 49,8 . Hal ini menunjukkan tingkat stress karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry bagian gudang adalah sedang, penelitian ini menunjukkan bahwa data yang diambil dari para karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry mengenai tingkat stress kerja adalah permanen.

Dari semua indikator, Indikator dengan nilai skor tertinggi terletak pada indikator Kedelapan yaitu meningkatnya absensi diperoleh hasil bahwa total skornya adalah 58, total skor tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry bagian gudang lebih dominan memilih

indikator meningkatnya absensi terbanyak dibanding dengan indikator lainnya, jadi yang mereka rasakan adalah merasa malas bekerja dan semangat kerja menurun sehingga hal ini apabila dibiarkan akan berdampak *negative* terhadap produktivitas perusahaan. Adapun Indikator dengan skor terendah terletak pada Indikator pertama yaitu meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan diperoleh hasil bahwa total skornya adalah 37, total skor tersebut menunjukkan tingkat stress karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry berada pada kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa sangat sedikit karyawan yang memilih indikator pertama karena mereka rata-rata tidak pernah merasakan meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan.

4.4 Solusi

PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dalam menanggulangi masalah stres kerja karyawan dapat dikatakan belum tepat sasaran, optimal, dan sesuai dengan kondisi karyawannya. Hal ini yang menjadi alasan penelitian ini dilakukan, sehingga kami dapat membantu pihak pimpinan untuk menemukan solusi, PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry dalam melakukan analisis tingkat stres kerja yang dialami karyawannya, sehingga tujuan perusahaan dapat tercapai. Beberapa upaya meminimalisir terjadinya peningkatan stress kerja diantaranya sebagai berikut:

- 1) Melakukan pendekatan terhadap kepala bagian gudang terkait dengan aja saja problem atau masalah yang terjadi pada anggota-anggota di bagian gudang.
- 2) Memberikan kesejahteraan kepada karyawan berupa kenaikan gaji secara berkala
- 3) Menyediakan tempat tinggal sementara (mess) bagi karyawan yang sedang lembur dan pulang terlalu malam.
- 4) Mengikutsertakan program pelatihan untuk inovasi produk dan lain-lain kepada karyawan yang berprestasi
- 5) Memberikan keringanan perijinan bagi karyawan yang memiliki kepentingan tertentu
- 6) Menyediakan fasilitas kerja berupa mesin yang memadai guna menciptakan lingkungan kondisi kerja dan lingkungan kerja yang kondusif
- 7) Memberikan kemudahan karyawan yang membutuhkan bantuan dana dalam industri mendesak.

V. Penutup

5.1 Simpulan

Simpulan yang diambil dari penelitian kami adalah : Tingkat stres kerja karyawan PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry bagian gudang secara keseluruhan tergolong pada kategori Sedang berdasarkan hipotesis Tingkat stress kerja karyawan meliputi gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala perilaku.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

- 1) PT Malakasari Nisshinbo Denim Industry telah memiliki kondisi stres kerja yang sedang, sehingga perusahaan harus selalu waspada agar stres yang dialami karyawan tidak tinggi dan bersifat negatif mengingat beban dan tanggung jawab pekerjaan yang harus dialami karyawan semakin hari semakin meningkat akibat adanya persaingan antar pelaku usaha sejenis.
- 2) PT Malakasari Nisshinbo Denim sebaiknya mengoptimalkan upaya penanggulangan stres kerja sedini mungkin agar dapat memaksimalkan kinerja karyawan dengan beberapa cara yaitu meningkatkan kinerja karyawan. Tindakan lainnya yang dapat dilakukan perusahaan adalah menjaga keharmonisan dengan menjaga komunikasi organisasional, membebaskan tugas yang masih terlampaui wajar dan meningkatkan pengawasan dan sebagainya, sehingga tujuan perusahaan dan karyawan akan sama-sama tercapai sesuai dengan yang diharapkan

Daftar Pustaka

- Hasibuan, Malayu S.P. *Manajemen sumber daya manusia*. –Ed Revisi, Cet 6 Jakarta: Bumi Aksara, 2012
- Robbins, Stephen P. & Judge, Timothy A. 2011 (dalam Buge Wanara et al, 2015) *Organizational Behavior* (14th ed.). Essex: Pearson Education Limited.
- Robbins, Stephen, P. 1996 (dalam Intan Putri, 2014). *Perilaku organisasi (1thed)*. Jakarta: Prenhallindo.
- Saragih, E. H, 2010, Mei 3 (dalam Venny Marchelia, 2014). *Manajemen stress ditempat kerja*. diakses 12 August 2013 dari <http://ppm-manajemen.ac.id/manajemen-stres-di-tempat-kerja>.
- Siagian, Sondang P. *Manajemen sumber daya manusia*/Sondang P.Siagian. –Ed.1, Cet 12. Jakarta: Bumi Aksara, 2005.
- Umam, K. 2010 (dalam Venny Marchelia, 2014). *Perilaku organisasi*. Bandung: Pustaka Setia
- Widyasari, Johana Kurnia. 2010 (dalam Lovely Lady et al 2017). *Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Di Rumah Sakit Islam Yarsis Surakarta. (Skripsi)*. Surakarta: Jurusan Kesehatan Kerja Universitas Negeri Sebelas Maret.