



Stres Kerja

Penanganan, Pengurangan, dan Kualitas Hidup

Dr. Drs. Danang Sunyoto, S.H., S.E., M.M., C.B.L.D.M. | Indah Fajar Yulia, S.M.



Editor: Magister Alfatah Kalijaga, S.T., M.T., C.G.L.

Tentang Penulis

Dr. Drs. Danang Sunyoto, S.H., S.E., M.M., C. B.L.D.M.



Dosen Tetap Prodi Manajemen (S1) dan Magister Manajemen (S2), Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Janabadra. Anggota IKABADRA. Doktor (S3) Iuluan Universitas Islam Yogyakarta. Pernah mengajar di Lembaga Pendidikan Komputer, Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY), Universitas Mercu Buana (UMB), Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa (UST), AKPER Karya Husada Yogyakarta. Aktif Penelitian Jurnal Nasional dan Internasional, Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat dan menulis buku literature. Saat ini menjabat Ketua Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (2021-2025) Universitas Janabadra, Yogyakarta.

Indah Fajar Yulia, S.M.



Alumni Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Janabadra, Yogyakarta. Anggota IKABADRA. Saat ini sedang menempuh Program Pascasarjana Program Megister Manajemen (M.M) Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Janabadra. Telah bekerja di perusahaan swasta di Kulon Progo, Yogyakarta. Ia kelahiran tahun 1998, dengan latar belakang Pendidikan SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia. Baru-baru ini selain bekerja di perusahaan, juga mulai menekuni dunia tulis-menulis, terutama menulis buku-buku umum.

STRES KERJA

PENANGANAN, PENGURANGAN, DAN KUALITAS HIDUP

Dr. Drs. Danang Sunyoto, S.H., S.E., M.M., C.B.L.D.M.
Indah Fajar Yulia, S.M.



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**STRES KERJA
PENANGANAN, PENGURANGAN, DAN KUALITAS HIDUP**

Penulis : Dr. Drs. Danang Sunyoto, S.H., S.E., M.M.,
C.B.L.D.M.
Indah Fajar Yulia, S.M.

Editor : Magister Alfatah Kalijaga, S.T., M.T., C.G.L.

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Vivi Fajar Setyaningrum, S.Pd.

ISBN : 978-623-487-687-1

Diterbitkan oleh: **EUREKA MEDIA AKSARA, MARET 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Kami mengucapkan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberi kekuatan sepenuhnya untuk menyelesaikan buku kecil ini, dengan harapan menjadi bacaan yang dapat menyehatkan secara psikologi bagi kita semua. Karena setiap dari kita, mempunyai cita-cita yang ingin dicapai untuk menuju pada kemakmuran hidup baik spiritual maupun materiil, walau dengan cara/ alat, waktu, peluang, kemampuan diri dan lingkungan yang berbeda.

Setiap dari kita adalah pekerja. Baik pekerja untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Sehingga persinggungan satu sama lain dari hal kepentingan yang berbeda menunjukkan adanya persaingan untuk saling memenangkan. Bisa jadi diantara kita, orang lain saling menjatuhkan yang dapat mengakibatkan timbulnya kerugian. Siapapun itu, orang yang menang maupun orang yang kalah dalam dunia persaingan, tentu mempunyai pengaruh, paling tidak pengaruh kadar ketegangan jiwa yang berupa stres.

Stres merupakan kadar kondisi jiwa bagi seseorang yang mampu merasakan hidup, karena hidup adalah proses perjuangan untuk melahirkan visualisasi cita-cita diri yang tersimpan dalam benak manusia sejak lahir. Sehingga proses perjuangan hidup yang didampingi dengan tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku manusia yaitu jiwa yang tidak stabil, yang berubah dari tenang menjadi tidak tenang, jiwa yang tidak pada tempatnya untuk bersandar dengan baik sehingga manusia atau orang akan berupaya untuk menenangkan diri dengan menurunkan kadar stres menjadi stres yang bermanfaat untuk meningkatkan prestasi di manapun manusia itu berada, baik dibidang pendidikan, bidang pekerjaan, maupun bidang-bidang lainnya. Oleh itu, orang harus dapat membimbing stres agar tidak melampaui kekuatan diri manusia dan jangan sekalipun manusia mau dikendalikan stres.

Semoga dari buku yang kecil ini, punya manfaat besar bagi pembaca yang budiman, kami juga mengucapkan banyak terimakasih pada sumber referensi, serta penerbit yang membantu dalam menerbit buku ini.

Yogyakarta, Januari 2023

Penulis

Danang Sunyoto

Indah Fajar Yulia

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 APA DAN BAGAIMANA STRES KERJA ITU?	1
A. Anda Stres Kerja?.....	1
B. Pengertian Stres	4
C. Pengertian dan Jenis Stres Kerja.....	6
D. Gejala-gejala Stres.....	6
E. Penyebab Stres Yang Tak Terungkap	8
F. Dampak Stres Kerja	10
G. Sumber Stres	14
H. Pengaruh Gairah Kerja Dan Musik.....	16
I. Jika Pekerjaan terpaksa Dibawa Pulang	18
J. Stres Setelah Pulang Kerja	19
BAB 2 PENANGANAN STRES KERJA	21
A. Model Stres dalam pekerjaan	21
B. Indikator Stres Dari Pekerjaan.....	23
C. Kiat-kiat Agar Stres Tidak Berkelanjutan.....	25
D. Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja.....	28
E. Elemen-Element Yang Meningkatkan Stres	33
F. Tips Bekerja Tanpa Stres	34
BAB 3 PENGURANGAN KADAR STRES KERJA	37
A. Redakan Stres di Tempat Kerja Dengan Stretching.....	37
B. Tips Mengurangi Stres Ditempat kerja.....	38
C. Tips Mengenal Penyebab Stres Di tempat kerja.....	39
D. Metode Menghilangkan Stres.....	40
E. Pola Mengatasi Stres.....	41
F. Stres Picu Kebiasaan Buruk dan Ketegangan di Tempat Kerja	43
G. Kebiasaan Buruk Yang Harus Dihindari.....	45
H. Stres Kerja Menggerogoti Produktivitas Perusahaan.....	46
I. Tips Tenang Di tempat Kerja.....	48
J. Tips Mengelola Kebosanan di Tempat Kerja	51
K. Strategi Manajemen Stres Kerja.....	53
L. Penggunaan Penilaian Kinerja Bagi Karyawan	58

BAB 4 KUALITAS KEHIDUPAN KERJA	61
A. Pengertian Kualitas Kehidupan Kerja.....	61
B. Tugas Karyawan dan Kualitas Kehidupan Kerja	62
C. Bentuk - Bentuk Kualitas Kehidupan Kerja.....	66
D. Kualitas Kehidupan Kerja dan Stres di Tempat Kerja	72
E. Seberapa Stres Anda Saat Kerja?	75
F. Contoh Kasus Stres Kerja	76
G. Contoh Filosofi Stres.....	79
H. Opini Stres: Bayangan Terlalu Tinggi Salah Satu Penyebab Stres Berat.....	80
DAFTAR PUSTAKA	85
TENTANG PENULIS.....	87

BAB

1

APA DAN BAGAIMANA STRES KERJA ITU?

A. Anda Stres Kerja?

Stres di tempat kerja terjadi apabila keperluan kerja tidak sepadan dengan kebolehan, sumber, dan kehendak pekerja. Ia boleh memberi kesan ke atas psikologi dan fisiologi manusia. Seseorang individu yang berasa tertekan dengan kerja yang dilakukan akan menunjukkan kemurungan yang berpanjangan. Apabila rasa tertekan, psikologi akan terganggu dan pekerja gagal membuat keputusan dengan baik. Situasi ini boleh menjejaskan prestasi kerja mereka dan menggugat produktiviti organisasi. Masalah paling dibimbangi adalah stres di tempat kerja boleh menyebabkan penyakit berbahaya seperti tekanan darah tinggi, sakit jantung dan melemahkan sistem pertahanan badan terhadap penyakit. Stres di tempat kerja juga boleh menyebabkan kemalangan di tempat kerja, peningkatan kos keselamatan dan kesihatan pekerjaan, gangguan trauma kumulatif, menjejaskan prestasi kerja serta mengganggu kehidupan sosial individu. Masalah keselamatan dan kesihatan pekerjaan akibat stres di tempat kerja seharusnya tidak diabaikan oleh organisasi kerana ia boleh menyebabkan sumber manusia sesebuah negara kehilangan daya saingnya. Sumber manusia yang berasa terancam akibat masalah keselamatan dan kesihatan akan gagal menggunakan sepenuhnya kreativiti mereka dan melakukan tugas pada tahap minimum. Fenomena ini seharusnya dibimbangi dalam persekitaran perniagaan masa kini yang sangat kompetitif. Di Malaysia, kajian yang berkaitan dengan stres seharusnya dipertingkatkan kerana kajian lepas

BAB

2

PENANGANAN STRES KERJA

A. Model Stres dalam pekerjaan

Faktor organisasional yang menjadi sumber atau mempengaruhi stres cukup banyak jumlahnya, Beberapa diantaranya yang penting dan telah sering diteliti adalah sebagai berikut:

1. *Role ambiguity and role conflict*

Role ambiguity atau kekaburan peran adalah suatu kesenjangan antara jumlah informasi yang dimiliki seseorang dengan yang dibutuhkannya untuk dapat melaksanakan perannya dengan tepat (Brief et al. dalam Nimran, 1999:86). Karenanya kekaburan peran adalah bersifat pembangkit stres sebab ia menghalangi individu untuk melakukan tugasnya dan menyebabkan timbulnya perasaan tidak aman dan tidak menentu.

Seseorang dapat dikatakan berada dalam kekaburan peran apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain sebagai berikut.

- a. Tidak jelas benar apa tujuan peran yang dimamkannya
- b. Tidak jelas kepada siapa ia bertanggung jawab dan siapa yang melapor kepadanya.
- c. Tidak sepenuhnya mengerti apa yang diharapkan dari padanya.
- d. Tidak memahami benar peranan daripada pekerjaannya dalam rangka pencapaian tujuan secara keseluruhan.

BAB 3

PENGURANGAN KADAR STRES KERJA

A. Redakan Stres di Tempat Kerja Dengan Stretching

Stres di tempat kerja sepertinya merupakan makanan sehari-hari para karyawan. Apalagi kalau sudah dikejar *deadline*, maka tiba-tiba dunia serasa mau kiamat. Nah, kalau sudah begini, tentunya Anda harus segera mengatasinya. Jangan biarkan stres membuat pekerjaan Anda menjadi terbengkalai nantinya. Berikut jurus jitu tangkal stres lewat *stretching*.

1. Punggung

Lakukan posisi berdiri. Lalu letakkan telapak tangan pada bagian punggung sebelah bawah, dekat pinggang dengan posisi jari-jari tangan menunjuk ke bawah dan ibu jari menunjuk ke luar. Lalu dorong tangan perlahan-lahan ke depan sambil mengangkat dada ke luar. Tahan selama 8 sampai 10 detik. Lalu ulangi 2 atau 3 kali lagi.

2. Tulang belikat

Kaitkan jari kedua tangan di belakang kepala dan coba dekatkan bagian dalam tulang belikat. Tahan selama 3 sampai 5 detik. Lalu rileks. Ulangi 2 atau 3 kali lagi.

3. Bahu

Tarik bahu ke atas, ke arah cuping telinga. Tahan selama 3 atau 4 detik. Lalu, turunkan lagi ke bawah dengan rileks. Lakukan sambil memejamkan mata.

BAB

4

KUALITAS KEHIDUPAN KERJA

A. Pengertian Kualitas Kehidupan Kerja

Pada prinsipnya kualitas kehidupan kerja perlu diciptakan oleh organisasi untuk memberikan keseimbangan pada karyawan dalam melaksanakan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Program kualitas kehidupan kerja ini dilakukan karena beberapa alasan yaitu: Organisasi memiliki tujuan untuk memikat, memotivasi dan mempertahankan karyawan yang memiliki kompetensi sesuai harapan. Selain itu sebagian karyawan dalam organisasi seringkali harus bekerja melebihi jam kerja dan hari kerja, sehingga mereka membutuhkan waktu kerja yang fleksibel untuk tetap dapat memenuhi kebutuhan pribadi.

Kualitas kehidupan kerja seringkali diartikan secara berbeda. Berikut ini pengertian kualitas kehidupan kerja dari beberapa sumber:

1. Kualitas kehidupan kerja merupakan filosofi manajemen yang bertujuan meningkatkan martabat karyawan, memperkenalkan perubahan budaya, memberikan kesempatan pertumbuhan dan pengembangan (Gibson, 2003).
2. Kualitas kehidupan kerja merupakan suatu ukuran karakteristik budaya organisasional yang mampu menarik dan mempertahankan sumberdaya manusia dengan kinerja tinggi ([www. Itodi. Com](http://www.Itodi.Com)).
3. Kualitas kehidupan kerja merupakan teknik manajemen yang mencakup gugus kendali mutu, job enrichment, suatu

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. P. (2021). Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Hotel Santika Premiere ICE-BSD City. *Jurnal Ilmiah PERKUSI*, 1(1), 70. <https://doi.org/10.32493/j.perkusi.v1i1.9982>
- Ashal, R. A. (2020). Pengaruh Work from Home terhadap Kinerja Aparatur Sipil Negara di Kantor Imigrasi Kelas I Khusus TPI Medan. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 14(2), 223. <https://doi.org/10.30641/kebijakan.2020.v14.223-242>
- Athma, K. D. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan solopos. *Jurnal Pendidikan*, 2(2), 35-43.
- Azizah, S. F., Samsudin, A., & Ramdan, A. M. (2021). Peran Dukungan Sosial dan Job Insecurity Terhadap Peningkatan Kinerja Karyawan Hotel di Tengah Pandemi Covid-19. *JENIUS (Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia)*, 5(1), 133. <https://doi.org/10.32493/jjsdm.v5i1.13149>
- Cooper, C.L, & Payne, R. (1994), *Causes, Coping & Consequences of Stres at Work USA*: John Wiley & Sons, Ltd.
- Dessler, g. 1997, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, edisi terjemahan, Jakarta, Erlangga.
- Fitria. (2013). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawa PT. Intraca Hutani Lestari Di Kabupaten Tana Tidung Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Mangkunegara, Anwar P, 2003, *Perencanaan & pengembangan Sumberdaya Manusia*, Bandung: Refika Aditama.
- Mariskha. (2011). Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Surat Kabar Harian Lokal di Kota Palembang. *Pengaruh Stres*

Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Surat Kabar Harian Lokal di Kota Palembang, 4 (November), 113-121

Massie, R., Areros, W., & Rumawas, W. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Pengelola IT Center Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(002), 269323. <https://doi.org/10.35797/jab.6.002.2018.19851>.

Mayasari, N. M. D. A. (2020). Efek Moderasi Dukungan Sosial Dalam Hubungan Konflik Pekerjaan Keluarga Dengan Stres Kerja Dosen Wanita Di Fakultas Ekonomi Undiksha. *Jurnal Manajemen*, 6(1), 1-7. <https://doi.org/10.23887/bjm.v6i1.24398>.

Moe, Hollenbeck & Wrigt, 2003, *Human Resources Management, International Edition, Fourth Edition*, USA: Mc. Grawhill.Inc.

Toa, Miftah, 2001, *Perilaku Organisasi: Konsep dasar & Aplikasinya*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Veithzal R, Mulyadi. *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada; 2011.

Sumber lain:

www.conectique.com

www.kapanlagi.com/a/0000000269.html

www.geocities.com

www.anakbangsa69.wordpress.com

www.sarashinta.8k.com

www.experd.com

www.ayahbunda.co.id

www.rajaraja.com

[www.communityhealthjournal.org/pdf/vol12\(1\)-Zafir.pdf](http://www.communityhealthjournal.org/pdf/vol12(1)-Zafir.pdf)

www.portalhr.com

www.ninecorporatetrainer.com

<http://id.jobsdb.com/ID/EN/V6HTML/Jobseeker/Resources>

www.kafebalita.com/content/articles/read/read/2008/02/

solusisehat.net

KOMPAS.com

TENTANG PENULIS

Dr. Drs. Danang Sunyoto, S.H., S.E., M.M., C. B.L.D.M.



Dosen Tetap Prodi Manajemen (S1) dan Magister Manajemen (S2), Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Janabadra. Anggota IKABADRA. Doktor (S3) lulusan Universitas Islam Yogyakarta. Pernah mengajar di Lembaga Pendidikan Komputer, Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY), Universitas Mercu Buana (UMB), Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa (UST), AKPER Karya Husada Yogyakarta. Aktif Penelitian Jurnal Nasional dan Internasional, Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat dan menulis buku literature. Saat ini menjabat Ketua Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (2021-2025) Universitas Janabadra, Yogyakarta.

Indah Fajar Yulia, S.M.



Alumni Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Janabadra, Yogyakarta. Anggota IKABADRA. Saat ini sedang menempuh Program Pascasarjana Program Megister Manajemen (M.M) Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Janabadra. Telah bekerja di perusahaan swasta di Kulon Progo, Yogyakarta. Ia kelahiran tahun 1998, dengan latar belakang Pendidikan SMK Kesehatan Citra Semesta Indonesia. Baru-baru ini selain bekerja di perusahaan, juga mulai menekuni dunia tulis-menulis, terutama menulis buku-buku umum.