



**MONOGRAF**

# **STRES KERJA**

**Dr. Eric Hermawan, S.Si., MT., MM.**

MONOGRAF

# STRES KERJA

"Buku ini menyajikan pandangan mendalam mengenai dampak stres kerja dalam kehidupan sehari-hari. Melalui penelitian yang cermat dan saran praktis, penulis menggali akar penyebab stres di tempat kerja dan menawarkan strategi untuk mengelolanya. Dari tekanan deadline hingga konflik interpersonal, buku ini memberikan wawasan yang berharga bagi mereka yang mencari keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan emosional di lingkungan kerja yang penuh tekanan."



**eureka**  
media aksara  
Anggota IKAPI  
No. 225/JTE/2021

 0858 5343 1992  
 eurekamediaaksara@gmail.com  
 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-157-7



9 786231 201577

# MONOGRAF STRES KERJA

Dr. Eric Hermawan, S.Si., MT., MM.



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA**

## MONOGRAF STRES KERJA

**Penulis** : Dr. Eric Hermawan, S.Si., MT., MM.

**Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita

**Tata Letak** : Naila Ainun Faizah

**ISBN** : 978-623-120-157-7

Diterbitkan Oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**  
**JANUARI 2024**  
**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 : 2024

**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 seizing  
tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Dengan rendah hati dan rasa syukur, saya mempersembahkan buku monograf ini sebagai sebuah kontribusi kecil dalam upaya memahami dan mengelola tantangan besar yang dihadapi oleh individu dan organisasi dalam dunia kerja modern: stres kerja. Dunia kerja yang dinamis dan terus berkembang membawa sejumlah tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan produktivitas. Stres kerja bukan sekadar persoalan individu, melainkan juga merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam buku ini, saya mencoba menyajikan pemahaman mendalam tentang esensi stress kerja, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatifnya.

Penulisan buku ini diharapkan dapat memberikan pandangan komprehensif yang bermanfaat bagi berbagai kalangan, mulai dari para akademisi, praktisi, hingga individu yang tengah menghadapi tantangan stres kerja. Saya ingin menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan buku ini, baik itu mentor, kolega, maupun responden penelitian. Semoga buku ini dapat menjadi sumber inspirasi, refleksi, dan solusi untuk menghadapi tantangan stres kerja dengan bijak. Akhir kata, saya berharap buku ini dapat memberikan kontribusi positif dan menjadi panduan berharga dalam perjalanan kita menuju dunia kerja yang lebih seimbang, produktif, dan penuh kesejahteraan.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Stres Kerja .....	1
<b>BAB 2 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA.....</b>	<b>18</b>
A. Stressor Ekstraorganisasi .....	18
B. Stressor Organisasi.....	21
C. Stressor Kelompok .....	23
D. Stressor Individu.....	27
<b>BAB 3 FAKTOR-FAKTOR DALAM STRES KERJA PEGAWAI YANG MEMPENGARUHI STRES ORGANISASI .....</b>	<b>35</b>
A. Tuntutan Tugas ( <i>Task Demands</i> ) .....	35
B. Tuntutan Fisik ( <i>Physical Demands</i> ) .....	39
C. Tuntutan Peran ( <i>Role Demands</i> ) .....	41
D. Tuntutan Antar Personal ( <i>Interpersonal Demands</i> ).....	44
E. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>TENTANG PENULIS .....</b>	<b>55</b>

# BAB

# 1

## PENDAHULUAN

### A. Stres Kerja

Stres kerja merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam dunia kerja modern. Seiring dengan perkembangan zaman, tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks, persaingan yang ketat, dan tekanan untuk mencapai target bisnis dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi di kalangan pekerja. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) mengungkapkan bahwa stres yang kita alami saat ini merupakan suatu ciri khas kehidupan modern. Mereka menegaskan bahwa stres telah menjadi bagian yang tak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak peduli di lingkungan sekolah, tempat kerja, dalam keluarga, atau di manapun, stres dapat menjadi pengalaman umum bagi setiap individu. Tak terkecuali, stres dapat memengaruhi berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan mereka yang sudah lanjut usia.

Nasib Tua Lumban Gaol (2016) dalam penelitiannya mengenai Teori Stres : Stimulus, Respons dan Transaksional menjelaskan mengenai sejarah stres. Sejarah mengenai "stres" terjadi pada awal abad keempat belas, meskipun maknanya masih merujuk

# BAB 2

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA

*Anteseden stress* merujuk pada faktor-faktor atau peristiwa-peristiwa tertentu yang menjadi pemicu atau penyebab munculnya stres pada seseorang. Anteseden ini bervariasi antarindividu dan dapat melibatkan berbagai aspek kehidupan, baik dari segi pekerjaan, lingkungan sosial, maupun kehidupan pribadi. Menurut Luthan (dalam Asih, et al., 2018) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres (*anteseden stress*) antara lain:

### A. Stressor Ekstraorganisasi

Menurut Luthan sebagaimana dikutip dalam penelitian oleh Andiani (2020), stressor ekstraorganisasi melibatkan situasi kehidupan di luar lingkungan kerja yang dapat menyebabkan stres, seperti masalah dalam keluarga, ketidakmampuan untuk merencanakan liburan bersama keluarga, atau kehilangan pasangan. Stressor ekstraorganisasi merujuk pada faktor-faktor di luar lingkungan kerja yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan tingkat stres seseorang. Berbagai tekanan dari kehidupan pribadi, sosial, atau ekonomi dapat memberikan dampak signifikan pada individu, bahkan ketika mereka berada di luar jam kerja. Salah satu stressor



# BAB 3

## FAKTOR-FAKTOR DALAM STRES KERJA PEGAWAI YANG MEMPENGARUHI STRES ORGANISASI

### A. Tuntutan Tugas (*Task Demands*)

Menurut Gregory Moonhead dan Ricky W. Griffin (2013), elemen utama yang memengaruhi tingkat stres kerja adalah tuntutan tugas. Tuntutan tugas ini mencakup tugas-tugas spesifik yang harus dilakukan seseorang, dan jenis pekerjaan tertentu cenderung menciptakan tingkat stres yang berbeda-beda. Task demands, atau tuntutan tugas, merujuk pada persyaratan dan tantangan yang terkait dengan pelaksanaan suatu pekerjaan atau tugas tertentu. Tuntutan tugas ini mencakup berbagai aspek yang harus dipenuhi atau diatasi oleh individu dalam konteks pekerjaan mereka. Tuntutan tugas dapat bersifat fisik, kognitif, atau emosional, dan dapat bervariasi tergantung pada jenis pekerjaan dan lingkungan kerja. Contohnya, profesi seperti dokter bedah, pengatur lalu lintas udara, dan pelatih sepakbola profesional secara umum dianggap lebih menimbulkan stres daripada pekerjaan seperti praktisi umum, agen tiket pesawat, atau manajer perlengkapan tim sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrzej A. Huczynski, D. (2017). *Organizational Behaviour* ninth edition. London: Pearson
- Alan M. Saks, G. (2017). *Organizational Behaviour Understanding And Managing Life At Work*. United State of America: Pearson Canada Inc
- Andiani, N. D., & Telagawathi, N. L. W. S. (2020). Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. BPR SEDANA MURNI. *Prospek: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 50-60.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja* (Issue 1). Semarang University Press. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Verbeke, W. (2004). Using the job demands resources model to predict burnout and performance. *Human resource management*, 43, 83-104
- Eugene McKenna. (2020). *Business Psychology and Organizational Behaviour* 6th Edition, Routledge, London.
- Gregory, Moonhead., dan Griffin W. Ricky. 2013. *Perilaku Organisasi : Manajemen Sumber Daya Manusia dan Organisasi*. Salemba Empat, Jakarta
- Handoko, T. Hani.(2000). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: BPF)
- Harmadi Widhiastuti, G. Y. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press

- Hendrawan, Andi. (2020) Program Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Di Kapal, Jurnal Sains Teknologi Transportasi Maritim Volume 2 No.1. Mei 2020
- Hermawan, Eric. (2022). Analisis Pengaruh Beban Kerja, Konflik Pekerjaan Keluarga dan Stres Kerja Terhadap Kinerja PT. Sakti Mobile Jakarta. Jurnal Ilmu Manajemen Terapan, 3(4), 379-387
- Hermawan, Eric. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kinerja PT. Sakti Mobile Jakarta: Lingkungan Kerja, Stres Kerja dan Beban Kerja. Jurnal Ilmu Multidisiplin, 1 (1), 53-62
- Hermawan, Eric. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja, Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja PT. Sakti Mobile Jakarta. Jurnal Kajian Ilmiah, 22 (2), 173-180
- James L. Gibson, et.al., 2012. Organization: Behaviour, Structure, Processes. 14th Edition. New York: McGraw-Hill Companies, Inc
- Khuong Mai Ngoc and Vu Hai Yen. (2016). Investigate the Effects of Job Stress on Employee Job Performance A Case Study at Dong Xuyen Industrial Zone, Vietnam, International Journal of Trade, Economics and Finance, Vol. 7, No. 2, p:31-37.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. World Journal of Medical Sciences, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433
- Lianasari, Dwi. 2009. "Sumber Stres Karyawan Lini Depan Perbankan: Studi Kasus PT. Bank Rakyat Indonesia

- (persero) TBK Cabang Jakarta-Pasar Minggu Dan Depok". Skripsi Universitas Indonesia: Depok.
- Massie, Rachel Natalya., William A Areros., dan Wehelmina Rumawas. 2018." Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Pengelola It Center Manado". Vol.6, No.2.(Online)
- Moorhead, S. et al. (2013) Nursing Outcomes Classification (NOC). 5th edn. Jakarta: Elsevier
- Munandar, Ashar Sunyoto. 2014. Psikologi Industri Dan Organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Putri LM. 2020. Pengaruh Stres Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Provinsi Sumatera Utara. [Skripsi]. Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Robbins, Stephen. P. 2003. Perilaku Organisasi. Jakarta: Gramedia
- Robbins, Stephen P. (2006). Perilaku Organisasi. Edisi kesepuluh. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Robbins, Stephen P. and Mary Coulter. 2016. Manajemen, Jilid 1 Edisi 13, Alih Bahasa: Bob Sabran Dan Devri Bardani P, Erlangga, Jakarta
- Sasono, E. (2010). Mengelola Stres Kerja. Jurnal Fokus Ekonomi, 3(2), 305-320.
- Siagian, S.P. (2009). Manajemen Sumber Daya Manusia, Edisi 1, Cetakan keempat, Jakarta: Bumi Aksara.

- Rivai, Veithzal dan Sagala, Ella Jauvani. 2011. Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan dari Teori ke Praktik. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Rivai, Veithzal. 2015. Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan . Edisike-7. Depok: PT RAJAGRAFINDO.
- Takahindangen, H. (2020). Pengaruh Stressor Individu dan stressor Kelompok Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Hasjrat Abadi Tendeand Manado. Jurnal EMBA, 342-350. ISSN: 2303-1174
- Tarwaka, 2011. Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta : HARAPAN PRESS.
- Wijaya, Candra. 2017. Perilaku Organisasi. Medan: LPPI (Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia)
- Wijono, Sutarto. (2010). Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Fajar Interpretama Offset

## TENTANG PENULIS

**Dr. Eric Hermawan, S.Si., MT., MM.**



Menyelesaikan Pendidikan Ilmu Manajemen Program Doktorat Pada Universitas Negeri Jakarta. Penulis Merupakan Seorang Pengusaha Dan Juga Menjabat Sebagai Wakil Ketua Umum KADIN Indonesia, Pengurus MUI Pusat, serta Pengurus LPTNU Jakarta. Selain Praktisi Penulis Aktif Sebagai Dosen Di Institut Ilmu Sosial Dan Manajemen STIAMI Yang Lahir Pada 20 Oktober 1970 Biasa Mengajar Total Quality Manajemen (TQM). Penulis Memegang Sertifikasi Manajemen Resiko Dari BNSP, Mendapatkan Gelar Non Pendidikan Master Project Manager, Human Resource Analyst Dan Certified International Project Manager Dari America Academy Of Project Manajement Licenced And Trademarked. Penulis Telah Banyak Memberikan Diklat, Bimbingan Teknis UMKM Dan Seminar Di Bidang MSDM, Suply Cain Logistic, Quality Manajement Dll. Penulis Aktif Melakukan Kegiatan Penelitian Baik Tingkat Internasional Maupun Nasional Serta Aktif Menulis Di Media Cetak Dan Online Diantaranya Koran Media Indonesia, Sindo, Radar, Republika, Kontan, Bisnis Indonesia dan Media Online Kerisjambi, Holistik, Times Indonesia Lainnya.