

Analisis Tingkat Stres Kerja, Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan di PT. X

(Analysis of Work Stress Level and Impact on Employee Health and Performance at PT. X)

Annuridya Rosyidta Pratiwi Octasyilva* , Ahmad Bilal Musyaffa

Program Studi Manajemen, Institut Teknologi Indonesia
Jl. Raya Puspipetek, Serpong, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten 15320

Abstrak

Stres kerja merupakan masalah umum yang dihadapi oleh karyawan di berbagai industri. Masalah ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta kinerja kerja. Oleh karena itu, makalah ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres kerja dan dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres kerja adalah beban kerja yang tinggi, lingkungan kerja yang tidak mendukung, tugas atau target yang tidak jelas, kurangnya dukungan, konflik nilai, kurangnya kontrol, tuntutan yang berlebihan, dan kurangnya penghargaan atau pengakuan. Dampak stres kerja pada kesehatan karyawan meliputi gangguan tidur, masalah pencernaan, gangguan kesehatan mental, peningkatan risiko penyakit jantung dan cedera kerja. Sedangkan dampak pada kinerja kerja meliputi penurunan produktivitas, peningkatan kesalahan, penurunan motivasi dan keterlibatan karyawan, serta peningkatan risiko absensi dan kecelakaan kerja. Untuk menganalisis tingkat stres kerja, beberapa metode yang dapat digunakan adalah survei atau wawancara langsung, observasi pola kerja, analisis data absensi dan produktivitas, dan konsultasi. Dengan memahami penyebab dan dampak stres kerja, pengusaha dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat dan memberikan dukungan kepada karyawan mereka, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kinerja kerja secara keseluruhan antara lain penyesuaian beban kinerja, menetapkan target yang jelas, peningkatan komunikasi internal perusahaan.

Kata Kunci : Kesehatan, Kinerja kerja, Stres kerja,

Abstract

Job stress is a common problem faced by employees in various industries. This problem can hurt physical and mental health, as well as work performance. Therefore, this paper aims to analyze the level of work stress and its impact on the health and work performance of employees. Some of the factors that can cause work stress are high workload, unsupportive work environment, unclear tasks or targets, lack of support, value conflicts, lack of control, excessive demands, and lack of appreciation or recognition. The impact of work stress on employee health includes sleep disturbances, digestive problems, mental health disorders, increased risk of heart disease, and work injuries. While the impact on work performance includes decreased productivity, increased errors, decreased employee motivation and involvement, and increased risk of absenteeism and work accidents. To analyze the level of work stress, several methods that can be used are surveys or direct interviews, observation of work patterns, analysis of absenteeism and productivity data, and consultations. By understanding the causes and effects of work stress, employers can take appropriate preventive measures and provide support to their employees, to improve overall health and work performance, including adjusting performance loads, setting clear targets, and improving internal company communications.

Keywords: Health, Work performance, Work stress

*Penulis Korespondensi. Telp:+62 813-1511-7473
Alamat Email : annuridya.rpo@iti.ac.id

1. Pendahuluan

Stres kerja adalah masalah yang umum terjadi di lingkungan kerja dan dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja kerja karyawan. Peningkatan tuntutan kerja, persaingan yang ketat, lingkungan kerja yang tidak sehat, dan kurangnya dukungan dapat menyebabkan stres kerja [1]. Stres kerja yang tidak diatasi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik karyawan, seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, gangguan pencernaan, dan peningkatan risiko penyakit jantung. Selain itu, stres kerja juga dapat mempengaruhi kinerja kerja karyawan, seperti penurunan produktivitas, peningkatan kesalahan, dan peningkatan risiko kecelakaan kerja. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis tingkat stres kerja dan dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan, sehingga dapat diambil tindakan yang tepat untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan karyawan [2].

Beberapa masalah yang terkait dengan Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan antara lain tingkat stres kerja yang tinggi pada karyawan dapat menyebabkan dampak buruk pada kesehatan dan kinerja kerja, sehingga mempengaruhi produktivitas perusahaan. Stres kerja yang tidak diatasi dengan tepat dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental karyawan, seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan gangguan pencernaan, yang berdampak pada absensi dan produktivitas yang menurun. Lingkungan kerja yang tidak mendukung dan tuntutan kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres kerja pada karyawan, yang dapat mempengaruhi motivasi dan keterlibatan karyawan. Tidak adanya program pencegahan stres kerja dan dukungan yang tepat dari perusahaan dapat meningkatkan risiko stres kerja pada karyawan, yang dapat berdampak pada kesehatan dan kinerja kerja mereka. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang stres kerja dapat menghambat upaya untuk mencegah dan mengurangi stres kerja pada karyawan, sehingga perlu dilakukan analisis dan pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan, perumusan masalah Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan adalah sebagai berikut: Bagaimana mengidentifikasi tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan dan dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan, serta bagaimana mengatasi dan mencegah stres kerja sehingga

dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan?

Tujuan dari Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan adalah sebagai berikut: Mengidentifikasi tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan di lingkungan kerja. Mengetahui dampak stres kerja terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan, seperti absensi, produktivitas yang menurun, dan risiko penyakit. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang stres kerja dan faktor penyebabnya, sehingga dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat. Menyediakan informasi yang dapat membantu perusahaan dalam merancang program pencegahan stres kerja dan meningkatkan dukungan kepada karyawan. Meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan dengan mengatasi dan mencegah stres kerja.

Ruang lingkup kajian Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan meliputi: Identifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja pada karyawan, seperti tuntutan kerja yang berlebihan, lingkungan kerja yang tidak mendukung, dan konflik dengan rekan kerja atau atasan. Pengukuran tingkat stres kerja pada karyawan, baik secara subjektif dengan menggunakan kuesioner maupun objektif dengan memantau parameter fisiologis dan psikologis. Analisis dampak stres kerja pada kesehatan dan kinerja kerja karyawan, seperti absensi, produktivitas yang menurun, imunitas menurun, dan risiko penyakit [2]. Identifikasi strategi dan tindakan pencegahan stres kerja yang dapat dilakukan oleh perusahaan, seperti pengaturan jam kerja, pelatihan keterampilan manajemen stres, dan peningkatan dukungan sosial dan psikologis. Evaluasi efektivitas program pencegahan stres kerja yang telah dilakukan dan rekomendasi untuk perbaikan lebih lanjut.

2. Teori Dasar

Fenomena dasar dalam Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan adalah adanya hubungan antara stres kerja dengan kesehatan dan kinerja kerja karyawan. Stres kerja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental karyawan, seperti peningkatan risiko terkena penyakit jantung, gangguan kecemasan, depresi, dan kelelahan. Selain itu, stres kerja juga dapat mempengaruhi kinerja kerja karyawan, seperti menurunnya produktivitas, meningkatnya absensi, dan peningkatan kesalahan dalam bekerja [3].

Fenomena ini menjadi penting karena stres kerja dapat berdampak pada kesejahteraan

karyawan dan produktivitas perusahaan. Oleh karena itu, analisis tingkat stres kerja dan dampak terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan perlu dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja dan memberikan solusi untuk mengurangi atau mengelola stres kerja yang dialami karyawan. Dengan demikian, dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan secara keseluruhan.

Pengembangan keterkaitan fenomena yang dikaji dalam Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan dapat dijelaskan melalui teori dasar yang terkait. Salah satu teori dasar yang terkait dengan fenomena ini adalah teori stres yang dikemukakan oleh Hans Selye [4]. Menurut teori ini, stres adalah suatu reaksi tubuh terhadap perubahan yang memerlukan penyesuaian. Stres dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada seberapa besar beban stres yang dihadapi dan kemampuan individu dalam menanggapi stres tersebut.

Teori dasar lainnya adalah teori Yerkes-Dodson [5], yang menyatakan bahwa tingkat stres yang optimal akan meningkatkan kinerja, tetapi jika stres terlalu rendah atau terlalu tinggi, maka kinerja akan menurun. Selain itu, terdapat juga teori demand-control yang menyatakan bahwa stres kerja dipengaruhi oleh tingkat tuntutan karyawan dan kontrol yang dimiliki oleh karyawan dalam menjalankan tugasnya.

Dari teori-teori dasar ini, dapat dikembangkan keterkaitan antara tingkat stres kerja dengan kesehatan dan kinerja kerja karyawan. Tingkat stres yang tinggi dapat memicu reaksi stres berlebihan dalam tubuh, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja kerja karyawan. Oleh karena itu, perusahaan perlu mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memicu stres kerja pada karyawan dan memberikan solusi untuk mengurangi atau mengelola stres tersebut agar dapat meningkatkan kesehatan dan kinerja kerja karyawan.

Pengembangan model dalam Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan dapat dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahapan pertama adalah identifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja kerja karyawan. Faktor-faktor ini dapat bervariasi antara satu perusahaan dengan perusahaan lainnya, tergantung pada jenis karyawan dan karakteristik karyawan.

Setelah faktor-faktor penyebab stres kerja diidentifikasi, tahapan selanjutnya adalah mengukur tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan. Hal ini dapat dilakukan melalui survei atau kuesioner yang ditujukan kepada karyawan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami dan

faktor-faktor penyebab stres yang paling mempengaruhi.

Tahapan berikutnya adalah pengembangan solusi untuk mengurangi atau mengelola stres kerja yang dialami karyawan. Solusi yang diusulkan dapat bervariasi tergantung pada faktor penyebab stres yang diidentifikasi, seperti perbaikan lingkungan kerja, peningkatan dukungan sosial, atau pemberian training untuk meningkatkan kemampuan karyawan dalam mengatasi stres.

Setelah solusi diimplementasikan, tahapan terakhir adalah evaluasi dan pengukuran dampak dari solusi yang diberikan terhadap tingkat stres, kesehatan, dan kinerja kerja karyawan. Evaluasi dapat dilakukan melalui survei kembali atau pengamatan langsung terhadap karyawan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi setelah solusi diimplementasikan. Dengan melakukan pengembangan model ini, perusahaan dapat meningkatkan keselamatan, kesehatan, dan kinerja kerja karyawan serta mencegah terjadinya stres kerja yang berlebihan.

3. Metodologi

Metodologi yang digunakan dalam pengembangan model Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan meliputi beberapa tahapan, antara lain:

1. Studi literatur: melakukan pencarian dan pengumpulan data dan informasi terkait teori-teori dasar dan studi terdahulu mengenai stres kerja, dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan.
2. Pengumpulan data: melakukan pengumpulan data primer melalui kuesioner yang diberikan kepada karyawan untuk mengetahui tingkat stres kerja, dampaknya terhadap kesehatan, dan kinerja kerja karyawan. Selain itu, juga dilakukan pengumpulan data sekunder melalui catatan kesehatan dan kinerja kerja karyawan.
3. Analisis data: melakukan analisis data primer dan sekunder menggunakan metode metode analisis deskriptif.
4. Penyajian hasil: hasil analisis dan pengembangan model disajikan dalam bentuk laporan yang berisi kesimpulan dan rekomendasi untuk perusahaan dalam mengelola stres kerja dan menjaga kesehatan serta kinerja kerja karyawan.

Pengembangan model Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan yaitu dapat dilakukan dengan:

1. Kuesioner untuk mengukur tingkat stres kerja dan dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja kerja karyawan.

2. Pengamatan langsung terhadap karyawan yang sedang bekerja untuk mengukur tekanan kerja, intensitas karyawan, serta tindakan-tindakan yang dilakukan untuk mengatasi stres kerja.
3. Analisis data kesehatan karyawan seperti rekam medis untuk melihat dampak stres kerja pada kesehatan karyawan.

Dengan menggunakan berbagai bahan eksperimen/percobaan tersebut, pengembangan model Analisis Tingkat Stres Kerja dan Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan akurat.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data kuesioner dari 30 responden terdapat 44,4% kadang kadang mengalami stress, 33,3% hampir tidak pernah mengalami stress dan 22,2% hampir sering mengalami stress.



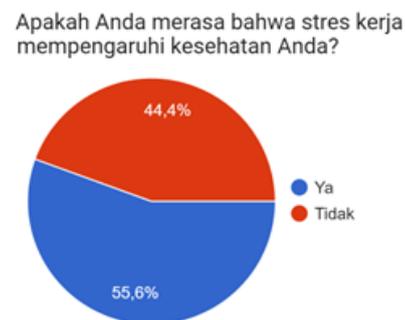
Gambar 1. Data Tingkat Stress

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dan disesuaikan dengan literatur penelitian sebelumnya, dilakukan identifikasi sumber stres, baik itu karyawan yang membutuhkan fisik atau mental yang berat, maupun karyawan yang lebih ringan, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres kerja antara lain:

1. Beban kerja yang berlebihan yaitu karyawan yang membutuhkan waktu dan tenaga yang banyak dalam waktu yang singkat dapat menyebabkan stres, hal ini terjadi karena jumlah karyawan tidak sebanding dengan jumlah karyawan yang ada di perusahaan sehingga mengakibatkan karyawan merasa stres karena beban kerja yang berlebihan [2], [6], [7].
2. Tuntutan waktu yang ketat yaitu *deadline* atau waktu yang ketat untuk menyelesaikan tugas dapat menyebabkan stres pada karyawan, hal ini terjadi karena belum terstrukturnya penjadwalan karyawan dari pelanggan berdasarkan durasi jangka waktu karyawan yang telah disepakati oleh kedua belah pihak

- sehingga menyebabkan beberapa karyawan menjadi terabaikan [8].
3. Konflik dengan rekan kerja atau atasan yaitu masalah dalam hubungan kerja dengan rekan kerja atau atasan yang mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang dan menyebabkan stres [6], [9], [10].
4. Kurangnya dukungan dari rekan kerja atau atasan yang membuat karyawan merasa stres dan merasa terisolasi.
5. Lingkungan kerja yang tidak sehat yaitu lingkungan kerja yang tidak aman, bising, atau berdebu yang menyebabkan stres pada karyawan, hal ini terjadi karena jumlah karyawan kebersihan tidak sebanding dengan luasnya area perusahaan.

Berdasarkan data dibawah ini terdapat 55,6% yang merasa stres kerja mempengaruhi kesehatan dan 44,4% yang merasa stres kerja tidak mempengaruhi kesehatan.



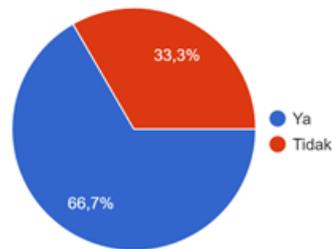
Gambar 2. Data Dampak Terhadap Kesehatan

Berdasarkan hasil identifikasi bahwa stres kerja mempengaruhi kesehatan fisik dan mental karyawan, di antaranya:

1. Karyawan merasa tegang, cemas dan depresi dalam karyawan [2], [11], [12].
2. Karyawan merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas.
3. 88,8% karyawan merasa sakit kepala atau migrain.
4. Karyawan merasa lelah dan kelelahan.
5. Karyawan mengalami masalah pencernaan seperti sakit perut atau sembelit.
6. 88,9% karyawan mengalami masalah tidur atau insomnia.

Berdasarkan data dibawah ini 66,7% karyawan berdampak terhadap kinerja kerja dan 33,3% karyawan yang tidak berdampak terhadap kinerja kerja.

Apakah Anda merasa bahwa stres kerja mempengaruhi kinerja Anda dalam pekerjaan?



Gambar 3. Data Dampak Terhadap Kinerja Kerja

Berdasarkan observasi stres kerja mempengaruhi kinerja kerja karyawan di antaranya:

1. Menurunnya produktivitas dan efisiensi kerja.
2. Peningkatan kesalahan dalam melakukan tugas-tugas karyawan.
3. Menurunnya motivasi dan keterlibatan karyawan dalam karyawan.
4. Peningkatan tingkat absensi dan *turnover* karyawan, hal ini terjadi karena lingkungan kerja yang tidak sehat, kurangnya peluang karir, dan kebijakan manajemen yang masih tidak sesuai. [7], [10].

5. Kesimpulan

Stres kerja dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental karyawan, serta kinerja kerja yang dihasilkan. Oleh karena itu harus dilakukan upaya untuk mengatasi atau mengurangi, diantaranya:

1. Menyesuaikan beban kerja dengan kapasitas karyawan.
2. Menambah dan merekrut karyawan yang memiliki kemampuan dan kapasitas yang tepat.
3. Menetapkan target yang jelas dan realistis.
4. Meningkatkan komunikasi dan dukungan antar karyawan dan atasan.
5. Menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan kondusif.

Daftar Pustaka

- [1] K. Khairuddin, "Hubungan Antara Stress Kerja dengan Produktivitas kerja pada Karyawan," *J. Soc. Libr.*, vol. 2, no. 1, pp. 24–30, Apr. 2022, doi: 10.51849/sl.v2i1.60.
- [2] Y. Levani, U. Hasanah, and N. Fatwakiningsih, "Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19," *Semin. Online Updat. COVID-19 Multidisciplinary Perspect.*, pp. 134–144, 2020.
- [3] M. L. Nadzif and A. Yudiarso, "Studi Meta-Analisis: Hubungan antara Stres Kerja dan Kinerja Karyawan," *J. Divers.*,

- vol. 7, no. 1, pp. 43–52, Jun. 2021, doi: 10.31289/diversita.v7i1.4549.
- [4] I. Nurcahyani and L. Fauzan, "Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma," *J. Kaji. Bimbing. dan Konseling*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2016, doi: 10.17977/um001v1i12016p001.
- [5] I. K. Budiasa, *Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia. E-Book Edisi Pertama, Pena Persada, Indonesia*, no. August. 2021.
- [6] R. Septyaningsih and Palupiningdyah, "Pengaruh Beban Kerja Berlebih dan Konflik Pekerjaan Keluarga terhadap Kinerja melalui Kelelahan Emosional," *Manag. Anal. J.*, vol. 6, no. 4, pp. 461–472, 2017.
- [7] Riny Chandra, "Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Mega Auto Central Finance Cabang Di Langsa," *Parameter*, vol. 4, no. 2, pp. 670–678, 2017.
- [8] M. Parlinda, T. Malaka, and N. Novrikasari, "Hubungan Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Jurnalis Perempuan Di Kota Palembang," *J. Media Kesehat.*, vol. 13, no. 2, pp. 89–99, 2020, doi: 10.33088/jmk.v13i2.571.
- [9] E. Hermawan, "Analisis Pengaruh Beban Kerja, Konflik Pekerjaan- Keluarga Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pt. Sakti Mobile Jakarta," *J. Ilmu Manaj. Terap.*, vol. 3, no. 4, pp. 372–380, 2022.
- [10] S. L. Ratnasari and W. C. Purba, "Pengaruh Konflik Kerja, Stres Kerja, Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Mutiara Hutama Sukses," *J. Bening*, vol. 6, no. 1, p. 180, 2019, doi: 10.33373/bening.v6i1.1540.
- [11] D. W. Meidina and N. L. S., "Pengaruh Kesehatan Mental Karyawan terhadap Kinerja yang Dimediasi oleh Kesejahteraan di Tempat Kerja (Studi Empiris pada Karyawan Divisi Teknologi Informasi di Masa Work From Home)," *Bus. Manag. J.*, vol. 18, no. 1, p. 85, 2022, doi: 10.30813/bmj.v18i1.3092.
- [12] P. S. Rafifah, A. Maulana, and E. Gunawan, "Pengaruh Workplace Well-Being dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Karyawan pada PT Mega Hotel Lestari," *SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sos. dan Humaniora)*, vol. 1, no. 4, pp. 448–456, 2022, doi: 10.55123/sosmaniora.v1i4.1157.