

ABSTRAK

DAMPAK STRES KERJA BAGI KARYAWAN DI CV SANJAYA PANGKALPINANG

(Studi Deskriptif Kuantitatif)

Rosa Irtika Kristi
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
2023

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui seberapa tinggi dampak stres kerja bagi karyawan CV Sanjaya di Pangkalpinang; (2) mengetahui butir-butir item skala dampak stres kerja bagi karyawan yang capaian skornya teridentifikasi tinggi yang dapat diusulkan sebagai topik program manajemen stres.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah karyawan-karyawati CV Sanjaya yang berjumlah 45 orang. Pengumpulan data menggunakan skala dampak stres kerja karyawan dengan 33 item yang valid dan memiliki indeks realibilitas *Alpha Cronbach sebesar 0,964*. Skala disusun berdasarkan aspek stres kerja, yaitu: (1) aspek biologis berupa gejala fisik; (2) aspek psikologis berupa gejala psikis. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yang mengacu pada norma kategorisasi dengan kriteria sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) dampak stres kerja bagi karyawan di CV Sanjaya Pangkalpinang diperoleh hasil 27% dengan kategori sangat tinggi, 29% dengan kategori tinggi, 24% dengan kategori sedang, 20% dengan kategori rendah, dan 0% dengan kategori sangat rendah; (2) Hasil analisis item skala dampak stres kerja menunjukkan terdapat 23 item terindikasi capaian skornya tinggi dan hanya 2 item yang akan diusulkan menjadi topik bimbingan klasikal manajemen stres karena menurut saya hanya 2 item itu saja yang relevan. Ada pun usulan topik-topik bimbingan klasikal, yaitu: (1) Strategi Menghadapi Tuntutan Kerja yang Tinggi; (2) Teknik Relaksasi Mengurangi Stres.

Kata Kunci: *dampak stres kerja, karyawan, program manajemen stres*

ABSTRACT

IMPACT OF WORK STRESS ON EMPLOYEES

AT CV SANJAYA PANGKALPINANG

(Quantitative Descriptive Study)

Rosa Irtika Kristi

Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

2023

This study aims to: (1) determine how high the impact of work stress on employees of CV Sanjaya in Pangkalpinang; (2) find out the items on the impact scale of work stress for employees who has achievement scores are identified as high which can be proposed as topics for stress management programs.

This type of the research is descriptive quantitative. The subject of this study were CV Sanjaya employees, totaling 45 people. Data collection uses an employee stress impact scale with 33 valid items and has a Cronbach Alpha reliability index of 0.964. The scale is arranged based on aspects of work stress, namely: (1) biological aspects in the form of physical symptoms; (2) psychological aspects in the form of psychological symptoms. The data analysis technique used in this study is descriptive statistics which refers to the categorization norms with the criteria of strongly agree, agree, disagree, and strongly disagree.

The results of this study indicate: (1) the impact of work stress on employees at CV Sanjaya Pangkalpinang obtained results of 27% in the very high category, 29% in the high category, 24% in the medium category, 20% in the low category, and 0% in the very category low; (2) The results of the item analysis on the impact scale of work stress show that there are 23 items with indications of high scores and only 2 items that will be proposed to be the topic of classical stress management guidance because in my opinion only 2 of these items are relevant. There are also suggestions for classical guidance topics, namely: (1) Strategies for Facing High Work Demands; (2) Relaxation Techniques Reduce Stress.

Keywords: *impact of work stress, employees, stress management program*