



STRES KERJA

Tim Penulis:

Farah Chalida Hanoum, Mohamad Rizan, Agung Wahyu Handaru, Imam Makhrus,
Muhammad Farid Ghazali, Hamidah, Dewi Susita, Siti Nurjanah, Goklas Siahaan,
Sonny Taufan, Ika Usmalia Ibrahim, Tuti Ningrum, Raka Pria Anugrah.



STRES KERJA

Tim Penulis:

Farah Chalida Hanoum, Mohamad Rizan, Agung Wahyu Handaru, Imam Makhrus,
Muhammad Farid Ghazali, Hamidah, Dewi Susita, Siti Nurjanah, Goklas Siahaan,
Sonny Taufan, Ika Usmania Ibrahim, Tuti Ningrum, Raka Pria Anugrah.

STRES KERJA

Tim Penulis:

**Farah Chalida Hanoum, Mohamad Rizan, Agung Wahyu Handaru, Imam Makhrus,
Muhammad Farid Ghazali, Hamidah, Dewi Susita, Siti Nurjanah, Goklas Siahaan,
Sonny Taufan, Ika Usmalia Ibrahim, Tuti Ningrum, Raka Pria Anugrah.**

Desain Cover:

Fawwaz Abyan

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Farah Chalida Hanoum

ISBN:

978-623-459-992-3

Cetakan Pertama:

Februari, 2024

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

PRAKATA

Rasa syukur dalam dan tiada kata lain yang patut penulis ucapkan selain mengucap rasa syukur, karena berkat rahmat dan karunia Allah SWT, buku yang berjudul “*Stres Kerja*” telah selesai disusun dan berhasil diterbitkan, semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan penambah wawasan bagi siapa saja yang memiliki minat terhadap pembahasan tentang *Stres Kerja*.

Akan tetapi pada akhirnya penulis menyadari bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dari kata sempurna, sebagaimana pepatah menyebutkan “tiada gading yang tidak retak” dan sejatinya kesempurnaan hanya milik Allah semata. Maka dari itu, penulis dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya penulis untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Desember, 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| PRAKATA | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| BAB 2 STRES KERJA | 7 |
| A. Pengertian Stres Kerja | 7 |
| B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja | 15 |
| C. Proses Terjadinya Stres Kerja | 17 |
| BAB 3 KONSEP DASAR TENTANG STRES | 23 |
| A. Stres dalam Kehidupan | 23 |
| B. Stres pada Pekerjaan | 33 |
| C. Teori Tentang Stres | 39 |
| D. Teori-Teori Stres Jabatan | 52 |
| E. Memaknai Situasi Stres | 58 |
| F. Rangkuman | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |



**BAB
1**

PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Ketika tidur sekalipun, ada tuntutan pada jantung untuk tetap berdenyut, otak dituntut untuk menghasilkan mimpi, dan secara khusus ada tuntutan pada sistem pengatur tubuh (*regulatory systems*) untuk tetap menjaga keadaan supaya tetap seimbang. Stres pada tingkat tertentu merupakan stimulasi yang baik bagi seseorang untuk berkembang, namun apabila level stres tinggi dan seseorang tidak lagi mampu menghadapinya, stres akan berdampak merusak. Seseorang yang mengalami stres tingkat tinggi akan lebih mudah terkena sakit baik secara fisik maupun psikologis. Melihat hal ini, penyesuaian diri dan upaya mengatasi stres menjadi sangat penting. Beberapa kejadian menghasilkan tingkat stres yang tinggi, sedangkan kejadian lain menghasilkan stres yang lebih rendah.

Pengelolaan stres, oleh karena itu, menjadi sesuatu yang penting agar individu yang bersangkutan mampu mengatasi dan menyesuaikan diri dengan kondisi stres. Berkaitan dengan hal tersebut, pengelolaan dan upaya mengatasi stres membutuhkan cara dan strategi yang berbeda. Salah satu fenomena stres yang sering terjadi adalah stres kerja. Hal ini disebabkan organisasi kerja merupakan tempat bagi terjadinya interaksi



STRES KERJA

A. PENGERTIAN STRES KERJA

Stres sebagai akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi juga stres yang dialami individu, dan akan mengancam. Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak, (Robbins dan Coulter, 2010:16).

Handoko (2001:200) mengungkapkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Stres didasarkan pada asumsi bahwa yang disimpulkan dari gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal dan somatik, adalah hasil dari tidak/kurang adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapannya) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif, (Fincham & Rhodes dalam Munandar, 2001: 374). Stres kerja juga bisa diartikan



KONSEP DASAR TENTANG STRES

A. STRES DALAM KEHIDUPAN

Setelah bagian pertama dikemukakan tentang konsep dasar konflik, bagian selanjutnya akan membahas tentang konsep dasar stres. Konflik dan stres bagaikan dua sisi mata uang, yaitu konflik dapat mengakibatkan stres, dan stres juga berpengaruh pada munculnya konflik. “Konflik karena perilaku supervisor, konflik dengan rekan kerja, konflik dengan bawahan, dan konflik karena kebijakan manajemen membuat pekerjaan dan lingkungan pekerjaan menjadi stres dan sulit bagi karyawan (Siu *et al.*, 2002). Ketika konflik terjadi, seseorang akan marah secara emosional atau mengalami perubahan emosi mendadak yang mengakibatkan stres. Menurut Sommerville & Langford (1994), stres terkait dengan konflik pekerjaan. Mereka menyatakan bahwa stres kerja mungkin merupakan pendahulu, atau melengkapi, situasi konflik. Oleh karena itu, Barling & Phillips (1993) menyatakan bahwa stres dan konflik berkorelasi positif di tempat kerja. Demikian juga, Kim dan Ling (2001) melakukan penelitian tentang hubungan antara konflik kerja keluarga dan pekerjaan-stres, dan mereka menemukan korelasi positif di antara dua kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adejimola, A. S. (2009). Language and communication in conflict resolution. *Journal of Law and Conflict Resolution*, 1(1), 1–9.
- Adicita Tosi, H.L; Rizzo, J.R; Carrol, S.J. (1990). *Managing Organizational Behavior* (2nd Ed). New York: Harpes Collins Publisher.
- Adu, I. N., Muah, P., Sanda, M.-A., & Sarfo, F. (2015). The role of conflict management in improving relationships at work: The moderating effect of communication. *Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences (JETEMS)*, 6(6), 367–376.
- Ahmad, A. (2008). Job, family and individual factors as predictors of work-family conflict. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 4(1), 57–65.
- Akintayo, D. I., & others. (2010). Influence of emotional intelligence on work-family role conflict management and reduction in withdrawal intentions of workers in private organizations. *International Business & Economics Research Journal (IBER)*, 9(12).
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337.
- Allison, G. T., & Graham, A. (1971). *Essence of decision*.
- Almerigogna, J., Ost, J., Bull, R., & Akehurst, L. (2007). A state of high anxiety: How non-supportive interviewers can increase the suggestibility of child witnesses. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 21(7), 963–974.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287.

- Amato, P. R., & Afifi, T. D. (2006). Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 222–235.
- Anzizhan, S. (2004). *Sistem pengambilan keputusan pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Arnold, Hug J. & Daniel C. Feldman (1986) *Organizational Behavior*. Singapore: McGraw-Hill International Edition.
- Arnold, L. E. (1990). Stress in children and adolescents: Introduction and summary. *Childhood Stress*, 1–19.
- Arshadi, N., & Damiri, H. (2013). The relationship of job stress with turnover intention and job performance: Moderating role of OBSE. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 706–710.
- Atkinson, Holly. (1987). *Women and Fatigue*. New York: Pocket Books.
- Atkinson, L.R; Atkinson, C.R; dan Hilgard, R.E. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment* 2nd edition. New Jersey: Prentice Hall.
- Aziz, M. (2004). Role stress among women in the Indian information technology sector. *Women in Management Review*, 19(7), 356–363.
- Bagdi, A., & Pfister, I. K. (2006). Childhood stressors and coping actions: A comparison of children and parents' perspectives. *Child and Youth Care Forum*, 35, 21–40.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer.
- Baqutayan, S. M. S., Tabrizi, M. R. F., & Minavand, H. (2014). Is workplace conflict costly? An international case study of conflict and stress among project managers. *International Journal of Development and Conflict*, 4(1), 49–59.
- Barling, J., & Phillips, M. (1993). Interactional, formal, and distributive justice in the workplace: An exploratory study. *The Journal of Psychology*, 127(6), 649–656.

- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (1997). *Social psychology*. Prentice Hall.
- Barton, M. L., & Zeanah, C. H. (1990). Stress in the preschool years. *Childhood Stress*, 193–221.
- Baxter, J., Weston, R., & Qu, L. (2011). Family structure, co-parental relationship quality, post-separation paternal involvement and children's emotional wellbeing. *Journal of Family Studies*, 17(2), 86–109.
- Behrman, D. N., & Perreault Jr, W. D. (1984). A role stress model of the performance and satisfaction of industrial salespersons. *Journal of Marketing*, 48(4), 9–21.
- Berry, M. Lilly. (1998). *Psychology at Work (Second Edition)*: Mc. Graw Hill.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877.
- Bodner, E., & Mikulincer, M. (1998). Learned helplessness and the occurrence of depressive-like and paranoid-like responses: The role of attentional focus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1010.
- Carrell, M. R., Jennings, D. F., & Heavrin, C. (1997). *Fundamentals of organizational behavior*. (No Title).
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267.
- Chen, P. Y., & Spector, P. E. (1991). Negative affectivity as the underlying cause of correlations between stressors and strains. *Journal of Applied Psychology*, 76(3), 398.
- Cooper, C. L., & Barling, J. (2008). The Sage handbook of organizational behavior. *The SAGE Handbook of Organizational Behavior*, 1–776.
- Cox, T., Griffiths, A., & Randall, R. (1996). Handbook of Work and Health Psychology. The Assessment of Psychosocial Hazards at Work. In MJ Schabracq JAM Winnubst \& CL Cooper, 127–146.

- Darwin, F.W. (1990). Pilihan Strategi Coping Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. (tidak diterbitkan).
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499.
- Douglas, S. C., & Martinko, M. J. (2001). Exploring the role of individual differences in the prediction of workplace aggression. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 547.
- Ganster, D. C., Fusilier, M. R., & Mayes, B. T. (1986). Role of social support in the experience of stress at work. *Journal of Applied Psychology*, 71(1), 102.
- Gibson, L. James; Ivancevich, M. John; Donnelly, H. James. (1995). *Organizations*. 8 Ed.
- Handoyo, S. (2001). *Stres pada Masyarakat Surabaya: Jurnal Instan media psikologitiga*. Surabaya: Psikologi Universitas Erlangga.
- Jex, S. M., & Bliese, P. D. (1999). Efficacy beliefs as a moderator of the impact of work-related stressors: a multilevel study. *Journal of Applied Psychology*, 84(3), 349.
- Jex, S. M., Bliese, P. D., Buzzell, S., & Primeau, J. (2001). The impact of self-efficacy on stressor--strain relations: Coping style as an explanatory mechanism. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 401.
- John Wilwy & Sons. Smert, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: the role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 17.
- Kahn, R. L., & Byosiere, P. (1992). *Stress in organizations*.
- Locke, E. A., Frederick, E., Lee, C., & Bobko, P. (1984). Effect of self-efficacy, goals, and task strategies on task performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 241.

- Luthans, Fred. (1998). *Organizational Behavior*. Eight Edition. New York: Irwin McGraw-Hill.
- Miner, J. B. (1992). *Industrial-organizational psychology*. McGraw-Hill Book Company.
- Motowidlo, S. J., Packard, J. S., & Manning, M. R. (1986). Occupational stress: its causes and consequences for job performance. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 618.
- Muchinsky, P. M. (1997). *Psychology applied to work: An introduction to industrial and organizational psychology*.
- Nurhayati, W. (1994). *Strategi Coping pada Penderita Hipertensi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Skripsi. (tidak diterbitkan).
- Overland, D. (2004). *Stressing point: the effects of teacher stress*.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health 2nd, ed.* California. Wadsworth. Inc.
- Richard D. Irwin, Inc. Jarvis, Matt. (2002). *Stress News*.
<http://www.isma.org.uk/stressnw/teachstress1.htm>.
- Riggio, R. E. (1990). *Introduction to industrial/organizational psychology*. Glenview, IL: Scott, Foresman. Little, Brown.
- Robbins, S. P. (1998). *Organizational behavior: concepts. Controversies, Applications*, 1(8).
- Schnall, P. (1998). *A brief introduction to Job Strain*. Job Stress Network. Disponible en.
- Schwarzer, R., Schmitz, G. S., & Daytner, G. T. (1999). *The teacher self-efficacy scale*. Available at: [Www. Fu-Berlin. de/Gesund/Skalen/T_se. Htm](http://www.fu-berlin.de/Gesund/Skalen/T_se.Htm).
- Siu, O., Spector, P. E., Cooper, C. L., Lu, L., & Yu, S. (2002). Managerial stress in greater China: The direct and moderator effects of coping strategies and work locus of control. *Applied Psychology*, 51(4), 608–632.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.

- Sommerville, J., & Langford, V. (1994). Multivariate influences on the people side of projects: stress and conflict. *International Journal of Project Management*, 12(4), 234–243.
- Spaho, K., & others. (2013). Organizational communication and conflict management. *Management-Journal of Contemporary Management Issues*, 18(1), 103–118.
- Sparks, K., Faragher, B., & Cooper, C. L. (2001). Well-being and occupational health in the 21st century workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 74(4), 489–509.
- Spector, P. E., Chen, P. Y., & O'Connell, B. J. (2000). A longitudinal study of relations between job stressors and job strains while controlling for prior negative affectivity and strains. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 211.
- Spielberger, C.D. & Sarason, I.G. (1986). *Stress & Anxiety*. Washington: Hemisphere Publishing Co.
- Sprigg, C. A., Stride, C. B., Wall, T. D., Holman, D. J., & Smith, P. R. (2007). Work characteristics, musculoskeletal disorders, and the mediating role of psychological strain: A study of call center employees. *Journal of Applied Psychology*, 92(5), 1456.
- Stitt, A. (2016). *Mediation: a practical guide*. Routledge.
- Strohschein, L. (2005). Parental divorce and child mental health trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1286–1300.
- Sudarmoko, Agus, Endah. (1999). *Pengaruh Tingkat Stres dan Faktor Stressor terhadap Kepuasan Kerja*. Universitas Gadjah Mada. Thesis. (tidak diterbitkan).
- Sun, Y. (2001). Family environment and adolescents' well-being before and after parents' marital disruption: A longitudinal analysis. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 697–713.
- Sutja Akmal. (2017). *Emotional Freedom Technique: Teknik Mengatasi Masalah dengan Cepat dan Mudah*. Jakarta: Referensi.

- Suyanto, & Abbas, M. S. (2001). *Wajah dan dinamika pendidikan anak bangsa*. Adicita.
- Swain, J. E., Lorberbaum, J. P., Kose, S., & Strathearn, L. (2007). Brain basis of early parent–infant interactions: psychology, physiology, and in vivo functional neuroimaging studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3–4), 262–287.
- Taino, G., Battaglia, A., & Imbriani, M. (2016). Workplace conflicts and psychological work-related injuries: our experience in Italy. *Journal of Health and Social Sciences*, 1(1), 17–22.
- Tang, Y.-T., & Chang, C.-H. (2010). Impact of role ambiguity and role conflict on employee creativity. *African Journal of Business Management*, 4(6), 869.
- Tariszka-Semegine, E. (2012). Organizational internal communication as a means of improving efficiency. *European Scientific Journal*, 8(15).
- Taylor, S. E., Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (1995). *Health psychology*. McGraw-hill New York.
- Theunissen, B., Van Vuuren, L. J., & Visser, D. (2003). Communication of job-related information and work-family conflict in dual-career couples. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 18–25.
- Thomas, K. W., & Schmidt, W. H. (1976). A survey of managerial interests with respect to conflict. *Academy of Management Journal*, 19(2), 315–318.
- Tidd, S. T., & Friedman, R. A. (2002). Conflict style and coping with role conflict: An extension of the uncertainty model of work stress. *International Journal of Conflict Management*, 13(3), 236–257.
- Tirumalaiah, K., & Sony, W. R. (2014). A study on stress factors influencing conflict management. *International Journal of Scientific Research and Management*, 2(3), 616–625.
- Tjosvold, D. (1998). Cooperative and competitive goal approach to conflict: Accomplishments and challenges. *Applied Psychology*, 47(3), 285–313.

- Toga, A. W., Thompson, P. M., & Sowell, E. R. (2006). Mapping brain maturation. *Trends in Neurosciences*, 29(3), 148–159.
- Tomajan, K. (2012). Advocating for nurses and nursing. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 17(1), 4.
- Trad, P. V., & Greenblatt, E. (1990). Psychological aspects of child stress: Development and the spectrum of coping responses.
- Treven, U., & Treven, S. (2011). Stress management in educational organizations. *The Journal of American Academy of Business*, 16(2), 256–261.
- Warkitri. (1994). *Program Pengalaman Lapangan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Weinberg, A., Sutherland, V. J., Cooper, C., Weinberg, A., Sutherland, V. J., & Cooper, C. (2010). Options For The Management Of Stress In The Workplace: An Organizational Approach. *Organizational Stress Management: A Strategic Approach*, 153–243.
- Zartman, I. W., & Touval, S. (2001). International mediation in the post-cold war era.
- Zikmann, Robert, V. (1992). "Construction Conflict Management and Resolution: Successful Conflict Management". *Proceedings of the First International Construction Management Conference, The University of Manchester Institute of Science and Technology (UMIST)*, 25–27 September 1992, London: E & FN SPON.

STRES KERJA

Buku "Stres Kerja" ini merupakan panduan praktis yang dirancang untuk membantu pembaca mengatasi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan di tempat kerja. Buku ini terdiri dari sembilan bab yang mencakup berbagai topik terkait stres kerja, mulai dari pengenalan tentang stres kerja, strategi mengelola stres kerja, hingga pengembangan karier dan pencapaian tujuan. Setiap bab dilengkapi dengan penjelasan yang jelas dan langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan membaca buku ini, pembaca akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang stres kerja dan memiliki alat yang efektif untuk menghadapinya.

Buku ini juga mengeksplorasi kompleksitas stres yang dialami individu di lingkungan kerja modern. Melalui pendekatan yang holistik, penulis menguraikan dampak stres pada kesehatan fisik, mental, dan produktivitas. Dengan memberikan wawasan yang mendalam tentang sumber-sumber stres, buku ini menyoroti pentingnya memahami tekanan yang terjadi di tempat kerja serta strategi untuk mengelola stres secara efektif.



Penerbit
widina
www.penerbitwidina.com

ISBN 978-623-459-992-3



9 786234 599923