



ANALISIS STRES KERJA PEGAWAI PADA KANTOR PEGADAIAN CABANG CINERE KOTA JAKARTA SELATAN

Agung Putri Lestari

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan

Aulia Darmawan

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan

Alamat: Jalan Surya Kencana No 1 Pamulang Tangerang Selatan

lagungputri@gmail.com , dosen02061@unpam.ac.id

Abstrak. *This study, entitled "An Analysis of Employee Work Stress at the Pegadaian Branch Office in Cinere, South Jakarta," aims to determine the causes of work stress. The research method employed was descriptive qualitative research. Data collection techniques included observation, interviews, focus group discussions (FGDs), and documentation. The results of this study, obtained from interviews with the participants, indicate that factors influencing employee work stress include workload, time demands, pressure, work overload, piling up work, and both internal and external factors. Employees' solutions to cope with work stress include traveling, pursuing hobbies, engaging in activities they enjoy, seeking entertainment, resting, praying, and exercising. The study concluded that all employees at the Pegadaian Branch Office in Cinere, South Jakarta, experience work stress due to work demands and workloads that are not commensurate with their abilities. To cope, most employees choose traveling and praying*

Keywords: *Work Stress, Causes of Stress, Solutions to Overcome Stress, Pegadaian Branch Office in Cinere, South Jakarta*

Abstrak. Penelitian ini berjudul "Analisis Stres Kerja Pegawai Pada Kantor Pegadaian Cabang Cinere Kota Jakarta Selatan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja yang menyebabkan stres kerja. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa Observasi, Wawancara, Focus Group Discussion (FGD), dan Dokumentasi. Hasil penelitian ini yang didapat dari wawancara peneliti kepada para objek menunjukkan bahwa yang mempengaruhi pegawai stres kerja adalah beban kerja, tuntutan waktu, tekanan, overload pekerjaan, pekerjaan yang menumpuk, dan faktor internal maupun eksternal. Solusi yang dilakukan pegawai untuk mengatasi stres kerja adalah jalan-jalan, menyalurkan hobi, melakukan hal yang disenangi, mencari hiburan, beristirahat, beribadah, dan olahraga. Kesimpulan dari penelitian ini menyimpulkan bahwa setiap pegawai dari kantor pegadaian cabang cinere kota Jakarta selatan rata-rata mengalami stres kerja dikarenakan tuntutan pekerjaan dan beban yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pegawai. Untuk mengatasinya kebanyakan dari pegawai memilih jalan-jalan dan beribadah

Kata Kunci: *Stres Kerja, Penyebab Stres, Solusi Mengatasi Stres, Kantor Pegadaian Cabang Cinere Kota Jakarta Selatan*

PENDAHULUAN

Stres di tempat kerja bisa berwujud fisik maupun psikis, dimana kedua hal tersebut dapat menimbulkan stres kerja bagi pegawai. Stres kerja merupakan hal lumrah yang sangat sering terjadi di dalam sebuah perusahaan. Entah itu perusahaan maupun instansi sendiri memiliki visi misi serta tujuan yang mana dalam pelaksanaannya memerlukan campur tangan seluruh pegawai.

Dalam pelaksanaannya, bisa jadi menimbulkan stres kepada para pegawai. Banyaknya tuntutan pekerjaan menyebabkan rasa jenuh semakin menumpuk dan meningkatkan rasa stres pada pegawai.

Fenomena stres kerja seringkali diabaikan oleh beberapa perusahaan, seperti disaat seorang pegawai mendapatkan pekerjaan yang sulit namun tidak diberikan waktu pengerjaan yang cukup, hal itu menyebabkan pegawai tersebut stres dan tentunya akan mengurangi kinerja dari pegawai tersebut. Lalu jika pegawai tersebut memiliki kinerja yang baik namun tidak diberikan apresiasi

yang memuaskan. Sebaliknya, pegawai tersebut malah diberikan pekerjaan yang menumpuk, lagi dan lagi yang menyebabkan dirinya stres dan kinerja nya menurun.

Stres kerja sering dialami oleh setiap pegawai dalam menghadapi pekerjaan dan dapat mempengaruhi tingkah laku pegawai tersebut yang juga mempengaruhi fisik dan mental. Stres kerja umumnya akan hilang jika dilewati begitu saja, namun di beberapa kondisi stres yang di alami mempengaruhi emosi, pola pikir, dan juga kondisi Pegawai tersebut yang dimana hal tersebut merugikan perusahaan

Tabel 1. 1
Data Prasurvey Variabel Stres Kerja Pegawai Pada Kantor Pegadaian
Cabang Cinere Kota Jakarta Selatan

No	Pertanyaan	Jawaban Responden		Total Responden
		2024		
		Y	T	
1.	Apakah kerja yang diberikan terlalu berlebihan ?	30	10	40
2.	Apakah komunikasi yang tidak efektif membuat anda merasa lelah ?	28	12	40
3.	Apakah anda merasa cemas saat ada pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat ?	31	9	40
4.	Apakah waktu yang diberikan tidak sesuai dengan tugas yang diberikan kepada anda ?	29	11	40
5.	Apakah beban kerja yang banyak membuat anda terburu-buru dalam mengerjakannya ?	27	13	40
6.	Apakah pekerjaan yang diberikan kepada anda cukup sulit dikerjakan ?	28	12	40
7.	Apakah beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan rasa bosan dan jenuh ?	22	18	40

Sumber: Data Prasurvei Tahun 2023

Dari tabel 1.1 prasurvey stres kerja pada pegawai kantor pegadaian cabang cinere kota Jakarta selatan dapat dikatakan bahwa stress yang dialami pegawai bisa dikatakan cukup tinggi dikarenakan mayoritas memilih "ya" cukup banyak dibandingkan "tidak".

Sebagai manusia biasa, pegawai kantor pegadaian cabang cinere kota Jakarta selatan tentunya dihadapkan dengan kondisi dilematis. Di satu sisi mereka harus bekerja untuk fokus pada visi perusahaan yang memberi kepuasan bagi nasabah sementara disisi lain mereka memiliki kebutuhan dan keinginan yang perlu mendapat perhatian dari perusahaan. Kondisi tentunya akan menimbulkan stres kerja

Oleh sebab itu penting bagi kantor pada pegawai kantor pegadaian cabang cinere kota Jakarta selatan untuk memenuhi kebutuhan pegawai dan menciptakan kenyamanan kerja sehingga sangat tidak mungkin untuk terkena stres. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Stres Kerja Pegawai pada kantor pegadaian cabang cinere kota Jakarta selatan

KAJIAN TEORI

Stres Kerja

Stres kerja merupakan tekanan fisik dan psikologis yang dirasakan seseorang ketika menghadapi hambatan, tuntutan, atau peluang yang luar biasa. Setiap Pegawai memiliki peluang

untuk mengalami stres kerja tergantung beban kerja yang dihadapi nya. Menurut Siagian (2015:300) "stress merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang". Menurut Setiyana (2016:384) "stres kerja adalah konstruk yang sangat sulit di definisikan, stress dalam pekerjaan terjadi pada seseorang, dimana seseorang berlari dalam masalah, sejak beberapa pekerja membawa tingkat pekerjaan pada kecenderungan stress, stres kerja sebagai kombinasi antara sumber-sumber stress dalam pekerjaan, karakteristik, individual dan stressor di luar organisasi".

METODE PENELITIAN

Berdasarkan dari judul penelitian, maka jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Siyoto dan Sodik (2015:28) "Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah dari pada melihat permasalahan untuk penelitian generalisasi".

Menurut Sugiyono (2016:9) "Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci". Penelitian kualitatif mencoba untuk memahami, mendalami dan menerobos masuk di dalamnya terhadap suatu gejala-gejala. Kemudian menginterpretasikan dan menyimpulkan gejala-gejala tersebut sesuai dengan konteksnya. Sehingga dicapai suatu simpulan yang objektif dan alamiah sesuai dengan gejala-gejala pada konteks tersebut

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Wawancara

Pada pembahasan pertama dimana pertanyaan tersebut membahas tentang "Apa itu Stres Kerja?" menurut yang anda ketahui, Key Informan serta para informan lainnya menjawab sesuai dengan yang mereka pahami. Peneliti menyimpulkan bahwa Stres Kerja merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di kantor yang masuk ke dalam lingkup permasalahan. Biasanya dialami oleh pegawai yang sudah melebihi batas kemampuannya, yang disebabkan oleh kerjaan yang menumpuk, deadline pekerjaan yang tidak tepat, pekerjaan yang diluar bidang/ jobdesk, hasil kerja yang kurang memuaskan, dan juga komunikasi yang kurang efektif menjadi hambatan dalam pekerjaan yang menimbulkan stres kerja.

Pada pembahasan kedua tentang faktor apa yang paling sering menyebabkan stres kerja, dari jawaban yang diberikan oleh Key Informan dan juga informan lainnya, peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya rasa stres salah satunya yaitu ketika atasan memberikan tugas atau beban kerja yang diluar jobdesk atau tugas pokok pegawai yang membuat pekerjaan tidak maksimal, pekerjaan yang menumpuk (overload), pekerjaan yang tidak sesuai bidang pendidikan, menunda-nunda pekerjaan, dan juga teman kerja yang tidak sejalan atau berbeda pemahaman menjadi faktor yang menimbulkan rasa stres kerja.

Pada pembahasan ketiga mengenai apakah masalah diluar perusahaan mempengaruhi pegawai dalam bekerja. Dari jawaban yang diberikan oleh Key Informan dan juga informan lainnya, peneliti menyimpulkan bahwa masalah diluar perusahaan tidak mempengaruhi pegawai dalam bekerja, selagi para pegawai bisa menyikapi permasalahan tersebut. Pegawai harus bisa bersikap profesional dengan tidak mencampur adukkan masalah diluar kantor dengan keadaan yang terjadi di dalam lingkungan kantor.

Pada pembahasan keempat mengenai lingkungan kerja seperti apa yang membuat pegawai nyaman dalam bekerja. Dari jawaban yang diberikan oleh Key Informan dan juga informan lainnya, peneliti menyimpulkan bahwa lingkungan kerja yang nyaman adalah lingkungan kerja

yang kondusif antara sesama rekan kerja, ruangan kerja yang bersih, saling tolong menolong sesama pegawai, rekan kerja yang disiplin dan patuh terhadap norma yang ada, dan atasan yang memperhatikan kesejahteraan bawahannya.

Pada pembahasan kelima mengenai apakah pegawai berhubungan baik dengan sesama pegawai rekan kerja. Dari jawaban yang diberikan oleh Key Informan dan juga informan lainnya, peneliti menyimpulkan bahwa sesama pegawai masih berhubungan baik, selama sesama pegawai maupun antara atasan dengan bawahan masih bisa merangkul sesama rekan kerja. Hubungan yang terjaga tidak akan menimbulkan kesenjangan, tetapi masalah sudah pasti ada. Namun, selama masih bisa diselesaikan serta dikoordinasikan dengan baik antar sesama pegawai, hal tersebut tidak akan mengganggu pekerjaan satu sama lain.

Pada pembahasan kelima mengenai apakah pegawai pernah bekerja dibawah tekanan. Dari jawaban yang diberikan oleh Key Informan dan juga informan lainnya, peneliti menyimpulkan bahwa setiap perusahaan pasti ada yang namanya tekanan kerja, tapi selama pegawai bisa melaksanakan tugas pokok dengan baik maka tidak akan timbul permasalahan. Pegawai harus menyikapi tekanan tersebut secara jujur dan terbuka, sesuai dengan SOP (Standar Operasional Perusahaan) yang berlaku.

Pada pembahasan ketujuh mengenai apakah menurut pegawai bekerja secara overtime (diluar jam kerja) diperlukan dalam bekerja. Dari jawaban yang diberikan oleh Key Informan dan juga informan lainnya, peneliti menyimpulkan bahwa jam kerja pada kantor Pegadaian itu sendiri sudah ditentukan. Yaitu dari jam 8 pagi sampai dengan jam 4 sore, sesuai dengan aturan kementerian. Diluar dari hal tersebut, pihak terkait harus mengajukan klaim overtime kepada pimpinan, karena berhubungan dengan anggaran yang ada. Namun karena tujuan kantor Pegadaian ini sendiri bertujuan untuk membantu kesejahteraan masyarakat, maka banyak pekerjaan yang dilakukan diluar waktu jam kerja yang ditetapkan dikarenakan pekerjaan itu sendiri yang menumpuk, yang jika tidak di selesaikan di hari yang sama maka akan mengganggu pekerjaan berikutnya. Tetapi, selama pegawai dapat mengkoordinasikan hal tersebut, hal tersebut tidak akan menimbulkan kesenjangan dalam lingkup pekerjaannya

FGD (Forum Group Discussion)

Pada pertanyaan pertama, dari jawaban para pegawai Kantor Pegadaian Cabanag Cinere kota Jakarta selatan peneliti dapat menarik kesimpulan para pegawai setuju bahwa ketegangan dan juga tekanan dalam lingkungan kerja dapat menyebabkan stres kerja

Pada pertanyaan kedua, dari jawaban para pegawai, Kantor Pegadaian Cabang Cinere Kota Jakarta Selatan, peneliti dapat menarik kesimpulan para pegawai setuju bahwa beban kerja yang berlebihan, waktu kerja yang berlebihan, dan juga kurangnya komunikasi menyebabkan timbulnya rasa stres kerja.

Pada pertanyaan ketiga, dari jawaban pada Kantor Pegadaian Cabang Cinere Kota Jakarta Selatan, peneliti dapat menarik kesimpulan para pegawai setuju bahwa lingkungan kerja yang nyaman untuk bekerja yaitu lingkungan kerja yang didalamnya terdapat rasa kekeluargaan, kebersamaan, saling merangkul, serta dapat memenuhi kebutuhan dan kesejahteraan pegawai.

Dari jawaban pada pertanyaan keempat Kantor Pegadaian Cabang Cinere Kota Jakarta Selatan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pegawai melakukan hobi dan aktifitas yang disenangi dapat mengurangi stress dalam bekerja. Meminta bantuan dan berbagi pekerjaan ke sesama pegawai juga dapat mengurangi stres dalam bekerja

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis dari penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang paling sering menyebabkan stres kerja diantaranya yaitu tekanan dari atasan, dan juga beban kerja yang berat menimbulkan stress pada pegawai. Pekerjaan diluar jobdesk pegawai menimbulkan stres karena kurangnya pemahaman terkait pekerjaan tersebut. Komunikasi yang kurang efektif juga menimbulkan rasa stres terhadap pegawai
2. Cara menyikapi tekanan dalam bekerja agar dapat mengurangi rasa stres yaitu dengan cara berkomunikasi dengan sesama rekan kerja. Berbagi keluh kesah dengan seseorang bisa meringankan beban pikiran yang sedang di alami dan hal tersebut\
3. mengurangi rasa stres. Juga, tetap melaksanakan pekerjaan sesuai dengan tanggung jawab masing-masing untuk menjaga suasana kantor agar tetap kondusif dan berjalan sebagaimana semestinya. Dan enak untuk bekerja tanpa harus ada tekanan stres dalam bekerja agar tetap senang untuk bekerja

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Afandi, P. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori,Konsept,dan Indikator)*. Zanafa Publishing.
- Arfani, M. R., & Lutarlean, B. (2018). Pengaruh stres kerja dan beban kerja di PT. Sucofindo cabang Bandung effect of work stress and workload on employee performance in terhadap kinerja karyawan.
- Edy Sutikno, M, (2019). Pengaruh stres kerja dan konflik kerja terhadap kinerja karyawan pada PT.Telkom acces di Mojokerto, Universitas Islam Majapahit, P. 4.
- Hermitha. (2011). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Semen Tonasa (Persero) Pangkep.
- Karima, A. (2016) Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pt X Tahun 2014. Universitas Islam Negeri (Uin) Syarif Hidayattullah Jakarta.
- Kotter, J. (2016). *Accelerate : Building Strategic Agility for a Faster-Moving World*. New York: Free Press. Literasi Media Publishing.
- Moleong, Lexy J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Rosdakarya
- Ridho, M. and Susanti, F. (2019) 'Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Karyawan Bank Mandiri Syariah Cabang Padang'.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodology Penelitian*. Yogyakarta: Sondang, P. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Bumi aksara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supomo, R., & Nurhayati, E. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Yrama Widya.
- Tunjungsari, P. (2015) 'Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat Pt. Pos Indonesia (Persero) Bandung
- Veithzal, R. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan dari Teori ke Praktek*. Bandung: Rajagra
- Adamy, M. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Aceh: Unimal Press.

Jurnal :

- jaelani, D., & Desiani, R. (2019). Analisis Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan CV. AMELIA BATIK. Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi), (2), 771-778

- Nadzif, M. L., & Yudiarso, A. (2021). Studi Meta-Analisis: Hubungan antara Stres Kerja dan Kinerja Karyawan. *Jurnal Diversita*, 7(1), 43-52.
- Komarudin (2018). HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN KINERJA PEGAWAI PADA PT HERONA EXPRESS KANTOR PUSAT PAMULANG. *Kreatif Junal Ilmiah Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang* Vol. 6, No. 1, Januari 2018 (73 - 87)
- Irvianti, L. S. D., & Verina, R. E. (2015). Analisis pengaruh stres kerja, beban kerja dan lingkungan kerja terhadap turnover intention karyawan pada PT XL Axiata Tbk Jakarta. *Binus Business Review*, 6(1), 117-126
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2), 41-55
- Rizka Putri Amelia, Aden Prawiro Sudarso. (2021). Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Hotel Santika Premiere ICE- BSD City. *Jurnal Ilmiah PERKUSI 1* (1), 70-74
- Handayani, S., & Daulay, R. (2021, June). Analisis pengaruh lingkungan kerja dan stress kerja terhadap kinerja karyawan. In *Seminar Nasional Teknologi Edukasi Sosial Dan Humaniora* (Vol. 1, No. 1, pp. 547-551)