

ABSTRACT

Workplace stress is a harmful physical and emotional condition which may occur on the occasion the worker is doing a job not suitable to their competence, resources, or even the demands from the work itself. Stress in a certain level will develop into a more severe level if being left as it is. The purpose of this study is to identification and know the level of job stress in the production department of PT. Japfa Comfeed Indonesia Tbk, Unit Margomulyo Surabaya.

This study was descriptive research with cross sectional approach. The total population of research were 40 respondents. The variables studied were internal factor including age, education level, length of service, and marital status as well as external factors such as workload, relationship in work and work environment. Research data presented in the form of frequency distribution table and to know the factors that influence the level of work stress used cross tabulation.

The result showed, based on internal and external factors known that, from 40 respondents there are 23 people (57,5%) not experiencing stress, 15 people (37,5%) experience stress category light, 1 person (2,5%) in medium category stress and 1 person (2,5%) had severe stress category. Internal factors that affect the level of work stress is the age factor and marital status while for external factors that affect the occurrence of work stress is the factor of workload and work environment.

The recommendation given to the company is provide counseling service for worker, conduct stress management semination, maintaining and improving the feasibility and comfort in working environment. The recommendation given to the workers is to use the day off to rest, diet with balanced nutrition, vacation with family, and maintain social relations outside the work environment and maintain good relationships in the household. The recommendation given to other researchers is to conduct further research by doing work stress measurements subjectively and objectively.

Keywords: Internal Factors, External Factors, Job Stress.

ABSTRAK

Stres kerja merupakan suatu kondisi fisik dan emosional yang berbahaya. Stres kerja dapat terjadi ketika pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya dan kebutuhan pekerjaan. Stres dengan tingkat tertentu apabila terus menerus dibiarkan dapat berkembang ke tingkat yang lebih berat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres kerja pada departemen produksi PT. Japfa Comfeed Indonesia Tbk, Unit Margomulyo Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi penelitian sebanyak 40 responden. Variabel yang diteliti adalah faktor internal meliputi umur, tingkat pendidikan, masa kerja dan status perkawinan serta faktor eksternal seperti beban kerja, hubungan dalam pekerjaan dan lingkungan kerja. Data penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi tingkat stres kerja digunakan tabulasi silang.

Hasil penelitian menunjukkan, dari 40 responden terdapat 23 orang (57,5%) tidak mengalami stres, 15 orang (37,5%) mengalami stres kategori ringan, 1 orang (2,5%) mengalami stres kategori sedang dan 1 orang (2,5%) mengalami stres kategori berat. Faktor internal yang berpengaruh terhadap tingkat stres kerja yaitu faktor umur dan status perkawinan sedangkan untuk faktor eksternal yang berpengaruh terhadap terjadinya stres kerja yaitu faktor beban kerja dan lingkungan kerja.

Berdasarkan penelitian ini, rekomendasi yang diberikan kepada perusahaan yaitu menyediakan layanan konseling untuk tenaga kerja, mengadakan sosialisasi terkait manajemen stres, mempertahankan serta meningkatkan kelayakan dan kenyamanan lingkungan kerja. Rekomendasi yang diberikan kepada tenaga kerja yaitu memanfaatkan hari libur untuk beristirahat, konsumsi asupan gizi seimbang, berlibur bersama keluarga, serta menjaga hubungan sosial diluar lingkungan kerja dan menjaga hubungan baik dalam rumah tangga. Rekomendasi yang diberikan bagi peneliti lain yaitu agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan pengukuran stres kerja secara subjektif dan objektif.

Kata Kunci: Faktor Internal, Faktor Eksternal, Stres Kerja.