

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                            | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                       | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....          | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                       | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> ..... | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....                     | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                           | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                               | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                             | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                            | <b>xi</b>   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....                        | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                              | 1           |
| 1.2 Perumusan Masalah.....                            | 5           |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian .....                       | 6           |
| 1.4. Tujuan Penelitian.....                           | 7           |
| 1.4.1. Tujuan Umum .....                              | 7           |
| 1.4.2. Tujuan Khusus.....                             | 7           |
| 1.5. Manfaat Magang.....                              | 8           |
| 1.5.1. Bagi Perusahaan .....                          | 8           |
| 1.5.2. Bagi Mahasiswa.....                            | 8           |
| 1.5.3. Bagi Pembaca .....                             | 8           |
| 1.6. Ruang Lingkup.....                               | 9           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSAKA</b> .....                    | <b>10</b>   |
| 2.1 Landasan Teori .....                              | 10          |
| 2.1.1 Stress Kerja .....                              | 10          |
| 2.1.1.1. Definisi Stress Kerja.....                   | 10          |
| 2.1.1.2. Gejala Stress Kerja .....                    | 11          |
| 2.1.1.3. Tahapan Stress Kerja.....                    | 13          |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.1.1.4. Dampak Stress Kerja .....                                | 15        |
| 2.1.1.5. Cara Mengukur Stress Kerja .....                         | 17        |
| 2.1.1.6. Penilaian Indikator Stress Kerja .....                   | 18        |
| 2.1.1.7. Mengelola Stress Kerja .....                             | 20        |
| 2.1.1.8. Pencegahan dan Pengendalian Stress di Tempat Kerja ..... | 22        |
| 2.1.2. Faktor – Faktor Yang berhubungan dengan Stress Kerja ..... | 23        |
| 2.1.2.1. Faktor Individu .....                                    | 25        |
| 2.1.2.2. Faktor Instrinsik.....                                   | 29        |
| A. Beban Kerja .....  | 29        |
| B. Disain Kerja .....   | 29        |
| C. Kondisi Fisik Lingkungan Kerja .....                           | 30        |
| 2.1.2.3. Pengembangan Karir .....                                 | 32        |
| 2.1.2.4. Hubungan Interpersonal .....                             | 32        |
| 2.1.2.5. Faktor di Luar pekerjaan / Organisasi .....              | 33        |
| A. Dukungan Sosial.....   | 33        |
| B. Tuntutan Peran.....  | 34        |
| C. Kepribadian Tipe A dan Tipe B .....                            | 35        |
| 2.2. Kerangka Teori.....  | 36        |
| 2.3. Penelitian Terkait .....                                     | 37        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                            | <b>39</b> |
| 3.1 Kerangka Konsep .....   | 39        |
| 3.2 Definisi Operasional.....                                     | 40        |
| 3.3 Hipotesis Penelitian.....                                     | 44        |
| 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian .....                             | 44        |
| 3.5 Jenis Penelitian.....   | 44        |
| 3.6 Populasi dan Sampel .....                                     | 44        |
| A. Populasi .....   | 44        |
| B. Sampel.....  | 45        |
| 3.7 Instrumen Penelitian.....                                     | 45        |
| 3.8 Analisis Data .....   | 47        |
| <b>BAB VI HASIL PENELITIAN</b>                                    |           |
| 4.1. Profil Singkat Lokasi Penelitian.....                        | 54        |

|   |    |
|---|----|
| 4.1.1. Sejarah SMPN 4 Jakarta.....  | 54 |
| 4.2 Analisis Univariat .....  | 54 |
| 4.2.1 Gambaran Karakteristik Pada Karyawan di SMPN 4 Jakarta. ....  | 55 |
| 4.2.2 Gambaran Stress Kerja Pada Karyawan di SMPN 4 Jakarta .....   |    |
| Tahun 2017 .....  | 55 |
| 4.2.3 Gambaran Beban kerja pada karyawan di SMPN. 4 Jakarta<br>tahun 2017 .....   | 56 |
| 4.2.4 Gambaran Desain Kerja Pada Karyawan di SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017 .....   | 57 |
| 4.2.5 Gambaran Kondisi Fisik Lingkungan Kerja Pada Karyawan<br>di SMPN 4 Jakarta Tahun 2017 .....                             | 57 |
| 4.2.6 Gambaran Pengembangan Karir Pada Karyawan di SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017 .....   | 58 |
| 4.2.7. Gambaran Hubungan Interpersonal Pada Karyawdi SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017 .....                                       | 59 |
| 4.3.Gambaran Analisis Bivariat.....   | 59 |
| 4.3.1.Hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada karyawan<br>di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017 .....                    | 59 |
| 4.3.2.Hubungan antara desain kerja dengan stress kerja pada karyawan<br>di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017 .....                   | 60 |
| 4.3.3.Hubungan antara Kondisi Fisik Lingkungan Kerja dengan stress kerja<br>pada karyawan di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017 ..... | 61 |
| 4.3.4.Hubungan antara Pengembangan Karir dengan stress kerja<br>pada karyawan di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017.....              | 62 |
| 4.3.5.Hubungan antara Hubungan Interpersonal dengan stress kerja<br>pada karyawan di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017.....          | 63 |

## **BAB V PEMBAHASAN**

|   |    |
|---|----|
| 5.1.1. Keterbatasan Penelitian.....   | 65 |
| 5.2.1. Pembahasan Analisis Univariat  |    |
| 5.2.1.1. Gambaran Karakteristik pada karyawan Di SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017.....  | 65 |
| 5.2.1.2. Gambaran Stress Kerja pada karyawan Di SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017.....   | 69 |
| 5.2.1.3. Gambaran Beban Kerja pada karyawan Di SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017.....  | 71 |
| 5.2.1.4. Gambaran Desain Kerja pada karyawan Di SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017.....   | 72 |
| 5.2.1.5. Gambaran Kondisi Fisik Lingkungan Kerja pada karyawan<br>Di SMPN 4 Jakarta Tahun 2017.....                           | 74 |
| 5.2.1.6. Gambaran Pengembangan Karir pada karyawan Di SMPN 4 Jakarta<br>Tahun 2017.....                                       | 75 |
| 5.2.1.7. Gambaran Hubungan Interpersonal pada karyawan<br>Di SMPN 4 Jakarta Tahun 2017.....                                   | 76 |
| 5.3. Pembahasan Analisis Bivariat.....  | 78 |
| 5.3.1. Hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada karyawan ...<br>di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017 .....               | 78 |
| 5.3.2. Hubungan antara desain kerja dengan stress kerja pada karyawan<br>di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017 .....                  | 80 |
| 5.3.3. Hubungan antara Kondisi Fisik Lingkungan Kerja dengan stress kerja<br>pada karyawan di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017..... | 81 |
| 5.3.4. Hubungan antara Pengembangan Karir dengan stress kerja<br>pada karyawan di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017.....             | 83 |

|  |    |
|--|----|
| 5.3.5. Hubungan antara Hubungan Interpersonal dengan stress kerja<br>pada karyawan di SMPN. 4 Jakarta tahun 2017 ..... | 84 |
|--|----|

**BAB 6 PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| 6.1 Kesimpulan..... | 86 |
| 6.2 Saran.....      | 87 |

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2.3. Penelitian Terkait .....  | 37 |
| Tabel 3.2. Defenisi Operasional.....                                       | 40 |
| Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik .....            | 55 |
| Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stress Kerja .....             | 56 |
| Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Beban Kerja.....               | 56 |
| Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Desain Kerja.....              | 57 |
| Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kondisi Fisik .....            | 57 |
| Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengembangan Karir .....       | 58 |
| Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Interpersonal .....   | 59 |
| Tabel 4.8. Hubungan Beban Kerja Berdasarkan Stress Kerja .....             | 60 |
| Tabel 4.9. Hubungan Desain Kerja Berdasarkan Stress Kerja .....            | 61 |
| Tabel 4.10. Hubungan Kondisi Fisik Berdasarkan Stress Kerja.....           | 62 |
| Tabel 4.11. Hubungan Pengembangan Karir Berdasarkan Stress Kerja .....     | 63 |
| Tabel 4.12.. Hubungan Hubungan Interpersonal Berdasarkan Stress Kerja..... | 64 |

**DAFTAR GAMBAR**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Tabel 2.3. Kerangka Teori.....  | 36 |
| Tabel 3.2. Kerangka Konsep..... | 39 |

