

GAMBARAN STRES KERJA PADA KARYAWAN DEPARTEMEN ADMINISTRASI DI PT X TAHUN 2023

Roland Masala¹, Cut Alia Keumala Muda², Izzatu Milah, Desyawati Utami, Fierdania Yusvita
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Ega Unggul
Jl. Harapan Indah Boulevard No.2, Pusaka Rakyat, Kec. Tarumajaya, Kabupaten Bekasi,
Jawa Barat 17214

Email: olandmasala@student.esaunggul.ac.id

ABSTRACT

Work-related stress is a response that individuals may have when faced with job demands and pressures that do not match their knowledge and abilities, challenging their capacity to cope. The average administrative employee performs daily activities in the office for a duration of 8 to 12 hours per day with irregular break times. Workers also handle foreign labor (TKA) or guests from abroad to act as translators or interpreters and process licensing documents that need to be completed promptly. Moreover, excessive workloads such as too many and high achievement targets can cause employees to feel tension and lead to high levels of stress, resulting in longer working hours. The excessive working hours reduce the time for rest, where unfinished tasks must be completed on the same day. Excessive working hours make employees feel tired and drowsy on the following workdays. The research employed a quantitative approach using a cross-sectional research design. The population consisted of all employees in the administrative department of PT X. Total sampling was used as the sampling technique, and primary data were collected. Based on the results of the study conducted to understand the depiction of job stress among administrative department employees using DASS 21 at PT X in 2023, the highest proportion was found to be 23 (71.9%) employees experiencing job stress, with the highest proportion of 23 (71.9%) not being depressed, and the highest proportion of 20 (62.5%) not experiencing anxiety. It is recommended that the company implement mental health and stress management programs to improve the well-being or productivity of employees.

Keywords: job stress, depression, anxiety

ABSTRAK

Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah tanggapan yang mungkin dimiliki orang ketika dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasinya. Setiap karyawan administrasi rata-rata melakukan aktivitas sehari-hari saat berada di kantor dapat mencapai waktu dengan durasi waktu kerja 8 - 12 jam/hari dengan waktu istirahat yang tak menentu. Pekerja juga menangani tenaga kerja asing (TKA) ataupun tamu dari luar untuk menjadi translator atau penerjemah serta mengurus dokumen perijinan yang memang harus segera diselesaikan. Selain itu beban kerja yang berlebihan seperti target pencapaian yang terlalu banyak dan tinggi sehingga karyawan merasa tegangan dan menimbulkan tingkat stres yang tinggi, banyaknya pekerjaan juga berdampak jam kerja menjadi lebih panjang. Adanya waktu kerja yang berlebihan ini membuat waktu untuk istirahat berkurang. Dimana pekerjaan yang belum selesai harus diselesaikan pada hari itu juga. Adanya jam kerja yang berlebih membuat karyawan merasa kelelahan dan mengantuk pada hari kerja berikutnya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan departemen administrasi PT X. Teknik sampling menggunakan metode Total sampling, jenis data yang digunakan yaitu primer. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran stres kerja pada karyawan departemen administrasi dengan menggunakan DASS 21 PT X Tahun 2023, didapatkan proporsi tertinggi sebanyak 23 (71,9%) karyawan yang mengalami stres kerja, di dapatkan proporsi tertinggi sebanyak 23 (71,9%) tidak depresi, di dapatkan proporsi tertinggi sebanyak 20 (62,5%) tidak Anxiety. Disarankan perusahaan untuk mengimplementasikan program-program kesehatan mental dan manajemen stres guna meningkatkan kesejahteraan atau produktivitas karyawan

Kata kunci: stres kerja, depresi, anxiety