

**PENGELOLAAN STRESSOR UNTUK KARYAWAN  
SEBAGAI DASAR PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA**

Zeiya Quba

**ABSTRAK**

Naik turunnya kinerja karyawan disebabkan adanya rekan kerja yang kurang mendukung, atasan yang tidak menyenangkan dan kondisi lingkungan kurang nyaman yang mengakibatkan terjadinya stres kerja pada karyawan. Faktor-faktor yang mengakibatkan stress kerja disebut stressor. Stress kerja tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola. Pengelolaan stressor dapat dilakukan dengan berbagai metode antara lain melakukan hobi, komunikasi, meditasi, mandi, pijatan, berteriak, olahraga, rekreasi, aromaterapi, tertawa, mendengarkan music, tidur, berpikir positif dan makan makanan sehat. Pada dasarnya stres terjadi karena terlalu beratnya beban pikiran seseorang serta adanya tekanan yang membuat kurangnya konsentrasi. Namun semua itu masih dapat dicegah bahkan dimanajemen untuk dapat mengurangi pengaruhnya dalam melakukan pekerjaan. Jika stressor dapat dikelola dengan baik oleh individu dan pihak perusahaan, maka kinerja karyawan akan meningkat.

**Kata kunci:** Stressor, stres kerja, kinerja karyawan, sumber daya manusia

**ABSTRACT**

*Rise and fall of employee's performance caused by their unsupportive co-workers, unpleasant boss and uncomfortable environmental conditions resulting in work stress on employee. Factors that cause work stress is called stressor. Job stress can't be avoided, but can be managed. Stressor management can be done with various methods among other hobbies, communication, meditation, bathing, massage, yelling, sports, recreation, aromatherapy, laughing, listening to music, sleep, think positively, and eat healthy foods. Basically stress occurs due to overthinking and pressure which makes the lack of concentration. But it still can be prevented even managed to reduce its impact in doing the job. If the stressor can be managed properly by individuals and companies, the performance of employee will increase.*

**Keywords:** *Stressor, Work Stress, Employee's Performance, Human Resource management*

**Pendahuluan**

Persaingan industri yang semakin ketat dan keadaan ekonomi masyarakat

saat ini, seringkali ditemukan permasalahan yang dapat menyebabkan perusahaan mengalami kegagalan. Untuk mencegah terjadinya kegagalan pada perusahaan, perlu adanya pengelolaan sumber daya manusia yang baik. Karena tak bisa dipungkiri bahwa sumber daya manusia merupakan salah satu faktor terpenting bagi perusahaan dalam mengembangkan perusahaan dan mencapai tujuan perusahaan. Meskipun perusahaan memiliki sarana dan prasarana yang memadai, namun tidak diimbangi dengan sumberdaya manusia yang memiliki kompetensi maka sarana dan prasarana yang bagus pun tidak akan ada gunanya bagi perusahaan dan perusahaan akan sulit untuk maju dan bersaing. Hal ini menunjukkan bahwa perusahaan tidak bisa terlepas dari peran tenaga kerja manusia yang harus diperhatikan segala kebutuhannya. Jika perusahaan memberikan yang terbaik bagi karyawan, maka timbal baliknya adalah karyawan akan menunjukkan kinerjanya dengan baik dan perusahaan berhak untuk menuntut hal itu dari karyawan. Karyawan yang memiliki kinerja yang baik dapat membantu perusahaan dalam mengembangkan perusahaan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan antara lain motivasi kerja, kompensasi, lingkungan kerja, kepemimpinan, stres kerja, dan lain-lain. Stres kerja merupakan faktor penting dalam meningkatkan kinerja karyawan. Stres kerja tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola. Jika stressor dapat dikelola dengan baik oleh individu dan pihak perusahaan, maka kinerja karyawan akan meningkat.

#### 1. Stres

Stres merupakan suatu keadaan atau kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Oleh karena itu, stres kerja dapat diartikan

sebagai persepsi responden terhadap berbagai kondisi yang berkaitan dengan pekerjaan maupun kondisi pribadi karyawan (Handoko, 2001:148). Pendapat tersebut juga didukung oleh Stranks (dalam Resdasari, 2011:19) yang menyatakan bahwa stres kerja adalah keadaan psikologis yang dapat menyebabkan seseorang menjadi disfungsional di dalam pekerjaan yang merupakan respon individu karena ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuannya untuk menyelesaikan pekerjaan.

#### 2. Stressor

Secara umum keadaan yang dapat menimbulkan stres disebut sebagai *stressor*. Tanpa adanya *stressor* atau kejadian yang menimbulkan stres, maka stres tidak akan terjadi. Menurut Greenberg (2004) *stressor* adalah sesuatu yang berpotensi menimbulkan reaksi stres. Menurut Gatchel, Baum dan Krantz (1989) *stressor* adalah kejadian lingkungan yang menimbulkan stres sehingga memunculkan reaksi stres seperti ketakutan, kecemasan, dan kemarahan. Sedangkan menurut Marin dan Osborn (dalam Rice, 1999) *stressor* adalah sebuah stimulus yang terjadi dengan intensitas yang cukup sehingga menyebabkan stres. Dari definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan *stressor adalah* sebuah stimulus yang timbul dari lingkungan yang dapat menyebabkan stress sehingga memunculkan reaksi seperti kemarahan, kecemasan dan ketakutan.

#### 3. Kinerja

Robbins (2003:226) berpendapat bahwa kinerja adalah akumulasi hasil akhir semua proses dan kegiatan kerja organisasi. Dari

pengertian tersebut menjelaskan bahwa kinerja karyawan merupakan serangkaian tindakan karyawan mulai dari proses sampai pelaksanaan kegiatan yang dikumpulkan untuk diketahui hasilnya. Pendapat lain mengatakan bahwa kinerja merupakan suatu tindakan yang dilakukan karyawan dalam melaksanakan pekerjaan yang diberikan perusahaan (Handoko, 2001:135).

Menurut Mangkunegara (2009:67) kinerja adalah hasil kerja baik secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seseorang pegawai dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggungjawab yang diberikan kepadanya. Hal ini menandakan bahwa perusahaan harus dapat member tanggungjawab kepada karyawannya sesuai dengan kemampuan atau keahlian dari masing-masing karyawan dalam melaksanakan pekerjaan.

Penelitian-penelitian terdahulu yang sesuai dengan topik bahasan tentang pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. Siti Nurhendar dan Sri Sukemi (2007:1-18) dalam jurnal penelitiannya “Pengaruh Stres Kerja dan Semangat Kerja terhadap Kinerja Karyawan Bagian Produksi CV. Aneka Ilmu Semarang” menemukan pengaruh negatif stres kerja terhadap kinerja karyawan 68 karyawan. Dalam jurnal ini ditemukan tenaga kerja bagian produksi mengalami stres kerja dalam usahanya untuk mencapai kinerja yang diinginkan, hal ini ditandai dengan persepsi responden sehubungan dengan penyebab stres kerja yang ada diperusahaan diantaranya beban kerja, tekanan waktu, gaya kepemimpinan serta gejala stres yang dirasakan oleh responden seperti bosan dengan pekerjaan dan keletihan.

Penelitian lain yang menunjukkan hubungan antara stres kerja terhadap kinerja karyawan adalah penelitian yang dilakukan oleh Reni

Hidayati (2008:91-96) yang meneliti tentang “Kecerdasan Emosi, Stres Kerja dan Kinerja Karyawan” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan kinerja karyawan dimana semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah kinerja karyawan. Dalam kasus ini stres kerja dapat ditekan dengan pemberian insentif dan tunjangan yang sesuai sehingga dapat tercipta kepuasan karyawan. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa kecerdasan emosi juga memiliki peran penting dalam terciptanya kinerja, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi kinerja karyawan.

Tommy Meilitza (2009) dalam penelitiannya mengenai stres kerja dengan judul “Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan ATC Makassar Air Traffic Service Center PT. Angkasa Pura 1” menemukan bahwa faktor stres kerja dan motivasi kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan ATC MATSC. Secara Parsial faktor yang berpengaruh paling dominan terhadap kinerja karyawan ATC MATSC adalah faktor stres yang disebabkan oleh faktor individual.

Penelitian yang dilakukan oleh Orly Michael (2009:266) membuktikan bahwa stres sebagai faktor penting yang mempengaruhi kerja dan kinerja dalam organisasi, juga dapat berpengaruh dengan komitmen organisasi. Hal ini dapat membantu organisasi untuk lebih memahami pengaruh stres kerja dan komitmen organisasi untuk mengelola implikasi kinerjanya secara lebih efektif.

## Isi

Menurut Mangkunegara (2008:157) stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Stres kerja tampak dari symptom, antara lain emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas,

tegang, gugup, tekanan darah, meningkat, dan mengalami gangguan pencernaan.

Menurut Handoko (2001:148) stres merupakan suatu keadaan atau kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Maka stres kerja dapat diartikan sebagai persepsi responden terhadap berbagai kondisi yang berkaitan dengan pekerjaan maupun kondisi pribadi karyawan.

Hariyono (2009:12) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Ketika seseorang mengalami ketegangan yang berpengaruh pada emosi dan proses berpikir maka orang itu tidak dapat melakukan pekerjaannya dengan benar.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja merupakan suatu proses yang dapat mempengaruhi kondisi psikologi dan mengganggu seseorang dalam pekerjaannya. Jadi stres dapat dikelola atau dikurangi dengan aktif dalam kegiatan organisasi atau perusahaan.

Menurut Cooper dan Marshal (2003:22) penyebab stres kerja yang terkait dengan pekerjaan ada enam kategori :

1. Faktor-Faktor Intrinsik dalam Pekerjaan
  - a. Kondisi Kerja  
Lingkungan fisik pekerjaan tercakup dalam kondisi kerja yang terna-variasi dan tidak nyaman akan menyebabkan penurunan kesehatan fisik.
  - b. Beban Kerja  
Beban kerja dapat dikategorikan sebagai beban kerja kuantitatif yaitu beban kerja yang disebabkan oleh terlalunya pekerjaan yang harus dikerjakan. Sedangkan beban kerja kualitatif yaitu beban kerja yang

disebabkan sulitnya mengerjakan sebuah pekerjaan.

2. Peran Organisasi  
Peran dalam organisasi akan terus terjadi disesuaikan dengan lingkungan organisasi, terutama dalam lingkungan yang kompleks dan dinamis seperti saat ini. Sehingga dapat mengakibatkan munculnya peran akan kurang jelasnya informasi.
3. Pengembangan Karir  
Dalam pengembangan karir dapat menjadikan seseorang stres ketika ia merasakan kurangnya rasa keamanan dari pekerjaannya, memasuki awal masa pensiun, ketidakonsekuensi status, frustrasi dalam upaya mencapai puncak karir perusahaan.
4. Struktur Iklim Organisasi  
Struktur organisasi memungkinkan seseorang kehilangan identitas, otonomi dan kebebasan individu. Sedangkan Iklim organisasi memungkinkan seseorang berpartisipasi lebih besar dalam pembuatan keputusan.
5. Hubungan dengan Organisasi  
Hubungan dengan atasan, bawahan dan rekan kerja merupakan upaya yang harus diterapkan dengan menjalin kerjasama dan membina hubungan yang baik agar mencapai tujuan organisasi. Hal ini dilakukan dengan mencoba menerima orang lain apa adanya.
6. Tuntutan dari Luar Organisasi atau Pekerjaan  
Dalam hal ini berkenaan dengan ketidakseimbangan antara kehidupan internal perusahaan dan kehidupan luar perusahaan yang dapat menyebabkan seorang karyawan stres.

Menurut Jacinta (2002) stres kerja dapat mengakibatkan hal-hal atau dampak sebagai berikut :

1. Dampak Terhadap Perusahaan

- a. Menurunnya pemasukan dan keuntungan perusahaan
  - b. Menurunnya produktivitas
  - c. Mengganggu kenormalan aktivitas kerja
  - d. Terjadinya kekacauan, hambatan baik dalam manajemen maupun operasional kerja
2. Dampak Terhadap Individu
- a. Kesehatan  
Masalah-masalah yang timbul akibat stres terhadap kesehatan diantaranya gangguan pencernaan, jantung, darah tinggi, maag, alergi, dan beberapa penyakit lainnya.
  - b. Psikologis  
Akibat dari stres terhadap psikologis yang berkepanjangan menyebabkan ketegangan dan kecuatiran yang terus menerus yang disebut stres kronis. Stres kronis bersifat menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran dan seluruh kehidupan penderita secara perlahan-lahan.
  - c. Interaksi Interpersonal  
Seseorang yang stres akan lebih sensitif dibanding yang tidak mengalami stres. Dampak dari stres diantaranya menyalahartikan suatu keadaan, pendapat dan penilaian, kritik, nasehat dan perilaku orang lain. Sehingga memunculkan depresi, kehilangan rasa, percaya diri dan hargadiri.

### **Pembahasan**

Stres kerja merupakan suatu kondisi yang melibatkan beban rohani seseorang ketika berhadapan dengan berbagai persoalan dalam pekerjaannya. Dengan datangnya beban rohani ini, orang tersebut harus bertindak, menyesuaikan, serta mengontrol segala sesuatunya agar seimbang. Stres kerja termasuk reaksi yang normal akibat adanya tekanan atas pekerjaan, bahkan

orang dewasa hingga anak-anakpun juga mengalami stress. Tekanan atas pekerjaan yang terus menerus dapat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang sehingga dapat membuat tubuh menjadi lelah. Akibatnya seseorang akan sulit berpikiran jernih, hingga akan menyebabkan interaksi social, kualitas hidup dan kesehatan orang tersebut akan mengalami kesulitan juga. Oleh karena itu, mengetahui cara menangani stress adalah hal penting, agar tubuh selalu memberikan respon yang baik pada banyak situasi yang akan datang dan meningkatkan kinerja. Berikut adalah cara mengelola stress kerja :

#### 1. Melakukan Hobi

Cara mengatasi stres berat dengan melakukan hobi yang ingin anda lakukan adalah cara paling mudah. Hobi merupakan suatu kegiatan yang dipercaya dapat menenangkan pikiran seseorang jika dilakukan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan suatu kesenangan sehingga menjadi hiburan tersendiri bagi pikiran dan jiwa orang tersebut. Bahkan, melakukan hobi mampu membuat seseorang menjadi bersemangat setelah melakukan aktifitas yang melelahkan.

#### 2. Komunikasi

Melakukan komunikasi atau berbicara hingga berbagi cerita tentang permasalahan atau beban hidup kepada seseorang sangat baik untuk mengurangi beban yang dialami dan mengatasi stres. Selain itu, bercerita kepada teman memungkinkan seseorang untuk mendapatkan solusi dari masalah tersebut. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa orang yang tertutup lebih rentan mengalami stres daripada orang yang membuka diri dan sering berkomunikasi mengenai permasalahannya dengan orang lain.

#### 3. Meditasi

Melakukan meditasi merupakan hal yang dapat mengatasi stres karena dapat membersihkan pikiran hingga mampu membuat seseorang untuk berkonsentrasi. Hal ini bisa terjadi karena meditasi mampu membuat pernapasan lebih teratur, detak jantung dan tekanan darah menjadi normal, hingga mampu menurunkan kadar hormone stres yang sebelumnya dipompa oleh kelenjar adrenalin. Bahkan melakukan meditasi ampuh untuk membantu proses penyembuhan ketika sedang mengalami sakit.

#### 4. Mandi

Memanfaatkan air dengan mandi atau berendam memiliki efek yang baik untuk mengatasi stress sebab ampuh untuk penyembuhan hingga penenangan diri. Stimulasi dari suasana ini, mampu mengingatkan tubuh dan pikiran seseorang kepada suasana saat berada di rahim sehingga memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi tubuh. Agar lebih efektif, mandi atau berendam dilakukan menggunakan air hangat bathub.

#### 5. Pemijatan

Pemijatan sangat baik dilakukan untuk relaksasi dan menormalkan tekanan darah. Karena dengan pemijatan, kualitas tidur seseorang akan lebih baik sehingga stress yang dirasakan semakin berkurang. Manfaat pemijatan ini telah banyak diteliti oleh para ahli. Menurut beberapa penelitian, pemijatan dapat mengusir stress karena terjadi perubahan biokimia tubuh setelah mendapat sentuhan tangan.

#### 6. Berteriak

Berteriak lepas dengan suara lantang merupakan cara yang baik dilakukan untuk mengatasi stres. Saat mengalami stres, seseorang pasti merasakan ada sesuatu yang mengganjal di hati. Oleh karena itu, melepaskan perasaan tidak

mengenakkan itu bisa dilakukan dengan berteriak yang tentu saja dilakukan di tempat yang luas dan sepi agar tidak mengganggu orang lain seperti di atap gedung, di tepi pantai atau di atas tebing. Berteriak dapat dilakukan beberapa kali agar seseorang menjadi lebih rileks.

#### 7. Olahraga

Olahraga mampu meredakan emosi negative seperti stress pada diri seseorang. Hal ini dapat terjadi karena olahraga mampu melepaskan hormone serotonin yang bisa membuat seseorang merasa senang. Bahkan, Mental Health Foundation yang merupakan organisasi kesehatan non-profit di Inggris sudah membuktikan bahwa olahraga sangat baik untuk mengobati depresi.

#### 8. Rekreasi

Melakukan rekreasi merupakan cara yang baik dilakukan untuk menghindari lingkungan negative. Oleh karena itu, rekreasi juga merupakan kegiatan yang sangat efektif untuk mengatasi stress. Rekreasi bisa dilakukan bersama keluarga, teman atau kekasih agar lebih menyenangkan. Selain itu, jalan-jalan juga ampuh untuk menghilangkan stress, sebab dengan melakukan hal ini seseorang merasa memiliki suasana hati yang rileks.

#### 9. Aromaterapi

Aroma memiliki efek yang sangat mempengaruhi emosi manusia sebab indra penciuman merupakan indra yang berhubungan dengan sistem limbic sebagai pusat kendali emosional dalam otak manusia. Oleh karena itu, aromaterapi bisa menjadi salah satu terapi yang dapat merangsang emosi manusia.

#### 10. Tertawa

Tertawa membawa efek yang sangat baik untuk menghilangkan stress. Menurut beberapa penelitian, tertawa 5 hingga 10 menit dapat

merangsang endorphine, serotonin dan metanolin untuk keluar. Dimana ketiga zat ini memberikan manfaat yang baik untuk otak sehingga tubuh menjadi lebih tenang. Bahkan, tertawa ini dapat menyembuhkan seseorang yang mengalami gangguan mental stres berat.

#### 11. Mendengarkan Musik

Penelitian pada tahun 2008 yang dilakukan University of Maryland School of Medicine mengungkapkan bahwa mendengarkan music favorit selama 30 menit mampu melepaskan zat endorphin untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa sakit. Hal ini juga semakin baik sebab tubuh menjadi selaras dengan suara music yang didengarkan. Akibatnya relaksasi menjadi meningkat, otot-otot tidak tegang, detak jantung melambat dan energipun meningkat sesuai irama.

#### 12. Tidur

Tidur merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk menghilangkan stres yang dapat meningkatkan produktivitas. Disamping itu, beristirahat atau tidur minimal selama 8 jam yang dilakukan setiap hari mampu meremajakan tubuh untuk beraktifitas di hari selanjutnya. Seseorang menjadi lebih bersemangat karena kadar tidur yang terbatas membuat seseorang mudah mengalami depresi dan cemas. Kurang tidur bisa menyebabkan masalah terhadap memori. Oleh karena itu, bahaya akibat tidur larut malam harus dipertimbangkan agar tidak stres.

#### 13. Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan cara yang dapat mengurangi stres sebab dengan melakukan hal ini, maka seseorang bisa menerima beban yang diberikan karena memiliki sudut pandang yang baik terhadap

beban itu. Sudut pandang yang dimaksud adalah pemikiran yang menyadari bahwa beban yang dialami merupakan ujian yang diberikan oleh Tuhan dan dengan begitu maka seseorang akan yakin bahwa dibalik kesulitan yang menimpa dirinya, tersimpan hikmah yang luar biasa jika berhasil melewati tantangan hidup itu.

#### 14. Makanan Sehat

Cara menghilangkan stres yang terakhir adalah dengan makanan. Makanan yang mengandung vitamin B, omega 3, asam folat, magnesium dan vitamin C merupakan makanan yang dapat meredakan stres. Selain itu, makanan yang mengandung antioksidan juga baik untuk dikonsumsi karena mampu memperlancar fungsi memori. Adapun beberapa makanan dari minuman sehat yang mampu meredakan stres adalah:

- Makanan yang mengandung vitamin B, meliputi buah alpukat, buah pisang, ikan salmon, ikan tuna, ikan sardine, yoghurt dan susu.
- Makanan mengandung asam folat meliputi oatmeal, jeruk dan asparagus.
- Makanan yang mengandung magnesium meliputi kacang almond, tofu dan sayur bayam.
- Makanan yang mengandung vitamin C meliputi kiwi, jeruk, stroberi dan jambu biji.
- Minuman air putih dikonsumsi 2 liter per hari
- Minuman teh herbal atau teh rasa buah

#### **Kesimpulan**

Stres kerja merupakan suatu gejala yang dimiliki oleh setiap orang dimana hal tersebut dipengaruhi oleh diri sendiri maupun lingkungan sekitar mereka. Stres juga terjadi dalam kerja dimana stres tersebut bersumber dari enam hal yaitu faktor intrinsic dalam

pekerjaan, peran organisasi, pengembangan karir, struktur iklim organisasi, hubungan dengan organisasi dan tuntutan dari luar organisasi atau pekerjaan. Hal-hal tersebut dapat menghasilkan stres yang berbeda pada setiap individu tergantung bagaimana individu itu merespon stressor tersebut. Setelah adanya respon barulah dapat ditentukan bagaimana stres yang dialami orang tersebut.

Stres yang terjadi dapat berupa stres positif atau negative dimana stres itu akan memberikan dampak tersendiri bagi orang yang mengalami stres. Stres yang dialami pekerja tersebut masih dapat diatasi atau dikurangi dengan banyak metode sehingga diperlukan pengelolaan stressor dalam pekerjaan suatu perusahaan. Pengelolaan stressor dapat dilakukan dengan berbagai metode antara lain melakukan hobi, komunikasi, meditasi, mandi, pijatan, berteriak, olahraga, rekreasi, aromaterapi, tertawa, mendengarkan music, tidur, berpikir positif dan makan makanan sehat.

Pada dasarnya stres terjadi karena terlalu beratnya beban pikiran seseorang serta adanya tekanan yang membuat kurangnya konsentrasi. Namun semua itu masih dapat dicegah bahkan dimanajemen untuk dapat mengurangi pengaruhnya dalam melakukan pekerjaan.

### **Saran**

Stres dalam bekerja sebaiknya dikurangi dengan berbagai teknik pengelolaan stressor yang tepat karena hal tersebut mampu mencegah stres dalam bekerja yang akan meningkatkan efektifitas dalam melakukan pekerjaan. Selain baik bagi karyawan, pengelolaan stressor juga baik bagi perusahaan karena dengan adanya pekerja yang efektif maka produktifitas perusahaan akan ikut meningkat.

## Daftar Pustaka

- Riadi, Muchlisin. 2012. *Pengertian, Penyebab dan Akibat Stres Kerja*. [www.kajianpustaka.com](http://www.kajianpustaka.com). Diakses tanggal 20 Maret 2017.
- Astianto, Anggit. 2014. *Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan PDAM Surabaya*. *Jurnal Ilmu & Riset Manajemen* Tahun 2014 nomor 7.
- Setyawan, Yahya. 2008. *Stres Kerja dan Kecenderungan Gejala Gangguan Mental Emosional pada Karyawan Redaksi Surat Kabar "X" di Jakarta*. *Artikel Penelitian* Tahun 2008 nomor 8.
- Faliza, Nur. 2012. *Strategi dan Manajemen Stres Kerja bagi Karyawan*. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen Bisnis* Tahun 2012 nomor 1.
- Dessler, Gary. 2010. *Manajemen Sumber Daya Manusia* Jilid 1. PT Indeks.
- Sari, Juwita. 2009. *Analisis Pengembangan Karyawan dalam Meningkatkan Kualitas Kerja pada PT. Bank Muamalat Indonesia, Tbk Cabang Medan*. *Thesis*. Program Pasca Sarjana Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Glienmourinsie, Disfiyant. 2016. *Kelemahan Tenaga Kerja RI Ini Wajib Diperbaiki*. [www.ekbis.sindonews.com](http://www.ekbis.sindonews.com). Diakses tanggal 3 April 2017.
- Bangun, Wilson. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Erlangga. Jakarta.