

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber Daya Manusia memegang peranan penting dalam suatu organisasi atau perusahaan dalam pencapaian tujuan, baik visi maupun misi perusahaan itu sendiri. Hal ini dapat dilihat dari segala aktivitas yang dilakukan oleh para karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya. Karyawan juga memegang peranan sebagai perencana dan pelaksana di dalam perusahaan. Karenanya sumber daya manusia merupakan hal yang esensial bagi setiap perusahaan. Hal-hal yang berkaitan dengan sumber daya manusia pada perusahaan bersifat lebih kompleks jika dibandingkan dengan sumber daya yang lainnya, disebabkan sumber daya manusia adalah makhluk hidup yang bersifat dinamis.

Salah satu hal-hal negatif tersebut adalah stres kerja. Stres merupakan salah satu masalah yang pasti akan dihadapi oleh setiap orang atau karyawan dalam melaksanakan setiap kewajibannya dalam suatu organisasi atau perusahaan. Artinya karyawan yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang pada gilirannya berpengaruh pada kualitas kerjanya. Para ahli mengatakan bahwa stres kerja dapat timbul sebagai akibat tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan antara seseorang dengan lingkungannya.

Pada dasarnya berbagai sumber stres dapat digolongkan, yang berasal dari pekerjaan dan individu. Berbagai hal yang dapat menjadi sumber stres yang berasal dari pekerjaan pun beraneka ragam seperti beban kerja yang

terlalu berat, desakan waktu dan lain sebagainya. Situasi di luar pekerjaan juga dapat menjadi sumber stres. Berbagai masalah yang dihadapi seseorang, seperti masalah keluarga dan lain-lain adalah contoh sumber stres. Berbagai gejala stres kerja pada umumnya dapat digolongkan dalam dua kategori, yaitu *psikologikal* dan perilaku. Gejala *psikologikal* dari stres kerja dapat terlihat dari adanya perubahan metabolisme tubuh, mempercepat detak jantung, sesak nafas, naiknya tekanan darah dan mudah marah. Gejala stres kerja yang kedua yaitu perilaku yang mencakup perubahan dalam kualitas, sering lupa, perubahan pada pola makan, perasaan gelisah dan mudah marah.

Stres dalam pekerjaan merupakan sebuah konsep penting dalam kaitannya dengan perilaku organisasi. Stres dapat ditimbulkan dari semakin banyaknya tantangan yang dihadapi seperti lingkungan kerja, karakteristik persaingan yang semakin tinggi, tidak dapat memanfaatkan waktu secara maksimal dan faktor-faktor yang tidak terkontrol. Selain itu, stres juga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: faktor lingkungan, faktor organisasional dan faktor individual. Faktor lingkungan terjadi akibat adanya perubahan yang tidak pasti dalam lingkungan organisasi yang dapat mempengaruhi tingkat stres dikalangan karyawan. Contohnya keamanan dan keselamatan dalam lingkungan pekerjaan, perilaku manager terhadap karyawan, kurangnya rasa kebersamaan dalam lingkungan pekerja. Faktor organisasional terjadi karena adanya tuntutan tugas yang berlebihan, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam kurun waktu tertentu. Faktor individual adalah situasi atau kondisi yang mempengaruhi kehidupan secara individual seperti faktor ekonomi, keluarga dan kepribadian dari karyawan itu sendiri. Dari uraian di atas, dapat ditarik