

# Kontribusi Stres Pada Produktivitas Kerja

Erita Yuliasesti Diahsari

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

**Abstract.** Work stress is often encountered in the operational phase of a business organisation. Usually work stress is detected through behavioral hints, such declining achievement, motivation, and absenteeism. These are usually not realized by the workers nor the management staffs, resulting in diminishing organisational performance and declining productivity. Work stress tends to involve the organisation and the workers, which usually inflict both sides. Work stress is indicated through physical and psychological change-behavior. Various sources such as working condition, interpersonal factors, organisational structure, can trigger this work stress. To alleviate this work stress, individual and organisational efforts are much needed. Individual or organisational strategies can be done, aiming to intervene work stress and finally reducing consequences. Early detection and managing work stress could alert workers and management staff to minimize the consequences and create optimal organisational performance.

Key words: achievement, work stress, productivity

**Abstrak.** Fenomena stres kerja sering dijumpai pada fase operasional sebuah organisasi perusahaan. Biasanya stres kerja ini ditampakkan dalam gejala-gejala perilaku karyawan, seperti menurunnya prestasi kerja, menurunnya motivasi kerja, meningkatnya tingkat absensi dan sebagainya. Hal ini kadang-kadang tidak disadari oleh karyawan maupun pihak manajemen, sehingga mengganggu kinerja organisasi dan menurunkan produktivitas. Stres kerja cenderung melibatkan pihak organisasi dan karyawan, dan biasanya berdampak merugikan bagi keduanya. Stres kerja dapat diindikasikan melalui gejala fisik, psikis, dan perilaku karyawan yang muncul. Berbagai sumber seperti kondisi kerja, faktor interpersonal, struktur organisasi, dapat menjadi pemicu terjadinya stres kerja tersebut. Untuk berkompromi dengan stres kerja ini, diperlukan upaya dari individu maupun dari organisasi yang bersangkutan. Strategi personal maupun organisasional dapat dilakukan, dengan tujuan mengintervensi stres kerja yang akhirnya diharapkan dapat mereduksi akibat-akibat yang mungkin timbul. Dengan mengenali stres kerja dan upaya penanggulangannya, diharapkan karyawan maupun pihak manajemen dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap munculnya stres kerja dan terus berupaya menciptakan kinerja organisasi secara optimal.

Kata kunci: prestasi, stres kerja, produktivitas

Sebuah organisasi merupakan wadah interaksi antara berbagai komponen, seperti sumber daya manusia, sumber daya finansial, sumber daya fisik dan sumber daya informasi. Interaksi tersebut merupakan proses yang diarahkan pada pencapaian tujuan organisasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam situasi global seperti sekarang ini tujuan

organisasi merupakan hal yang penting, yang menuntut kesungguhan organisasi tersebut. Tiap organisasi, khususnya organisasi kerja mungkin saja berbeda-beda tujuannya tergantung dari karakternya, tetapi yang jelas tidak akan pernah melupakan tujuan peningkatan produktivitas kerja. Produktivitas kerja ini merupakan salah satu