

## STRATEGI MENGATASI STRES KERJA

### PEGAWAI BARU KEMENTERIAN PERINDUSTRIAN MAKASSAR

Sudirman<sup>1</sup>, IJK. SitoMeiyanto<sup>2</sup>

#### ABSTRAK

Setiap organisasi memiliki interaksi antara karyawan yang satu dengan karyawan yang lainnya, interaksi yang dilakukan terkadang menimbulkan berbagai masalah bagi karyawan tersebut, seiring dengan seringnya dihadapkan masalah, karyawan sangat mungkin terkena stres kerja. Stres kerja merupakan respon tubuh terhadap lingkungan yang dirasakan karna tugas-tugas pekerjaan yang tidak dapat terpenuhi oleh karyawan. Karyawan yang merasakan stres kerja, berusaha untuk keluar dari permasalahan mereka, mereka berusaha melakukan langkah-langkah strategis agar mereka bisa lepas dari stres kerja yang mereka rasakan, strategi yang digunakan biasanya adalah strategi *coping*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran strategi pegawai baru dalam mengatasi stress kerja yang mereka rasakan. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan metode studi fenomenologi, yang menekankan pemahaman pengalaman diri seseorang dan berusaha menarik makna dari pengalaman-pengalaman tersebut. Subjek penelitian ini sebanyak 6 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian, faktor penyebab stres kerja pegawai baru di kementerian perindustrian Makassar adalah faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor penyesuaian diri yang rendah terhadap budaya kerja, dampak yang dirasakan bagi subjek penelitian adalah komunikasi berjalan tidak efektif, malas, pelupa, cemas, sensitif, tidak *mood*, sakit kepala. Strategi *coping* yang digunakan adalah berusaha untuk mengalihkan perhatian kepada hal-hal lain, berdiskusi kepada teman kerja, menyalurkan hobi, dan mendekati diri kepada Tuhan YME

**Kata Kunci: Stres Kerja, Strategi Coping**

## Work Stress Strategy for New Sipil Servant of Chimistry Departement

Sudirman<sup>1</sup> , IJK. Sito Meiyanto<sup>2</sup>

### Abstract

In every organization there are interactions between employees; in certain cases causing problems (e.g work stress). Work stress is physical response that happens because of work failure within the environment experienced by employees. Employments who experience stress usually try to stand out by using coping strategy to solve the problem.

The study aims to figure out employees' coping strategies toward work stress in New Civil Servant of Chemistry Department. Qualitative method is employed by using phenomenological approach strategy that emphasizes on individual experiences and drawing inferences from them.

There are six participants involved in this study. The techniques of data collection using interview, observation, and documentation.

Results shows factors causing new employees' work stress in New Civil Servant of Chemistry Departement of Macassar are environment, organization, low self regulation toward corporate culture. The subjects experience ineffective communication, fainéant, moody, headache. They use of coping strategy by diverting the problems (e.g discussing with the co-workers, doing some hobbies, and praying to God).

Key words: *Work stress, coping strategies.*