



**Universitas Katolik Parahyangan**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**  
**Program Studi Ilmu Administrasi Publik**

*Terakreditasi UNGGUL*

*SK BAN-PT No. 3765/SK/BAN-PT/AK-ISK/S/VI/2022*

**Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap**  
**Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon**

**Merak**

Skripsi

Oleh

Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto  
6071801026

Bandung

2022



**Universitas Katolik Parahyangan**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**  
**Program Studi Ilmu Administrasi Publik**

*Terakreditasi UNGGUL*

*SK BAN-PT No. 3765/SK/BAN-PT/AK-ISK/S/VI/2022*

**Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap  
Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon**

**Merak**

Skripsi

Oleh

Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto  
6071801026

Dosen Pembimbing

Gina Ningsih Yuwono, Dra., M.Si

Bandung  
2022

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Jurusan Administrasi Publik  
Program Studi Administrasi Publik Program Sarjana



**Tanda Pengesahan Skripsi**

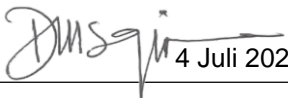
Nama : Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto  
Nomor Pokok : 6071801026  
Judul : Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak

Telah diuji dalam Ujian Sidang jenjang Sarjana  
Pada Rabu, 22 Juni 2022  
Dan dinyatakan **LULUS**

**Tim Penguji**

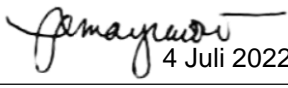
**Ketua sidang merangkap anggota**

Dr. Ulber Silalahi, Drs., M.A

:  4 Juli 2022

**Sekretaris**

Gina Ningsih Yuwono, Dra., M.Si

:  4 Juli 2022

**Anggota**

Kristian Widya Wicaksono S.Sos. M.Si., Ph.D

:  4 Juli 2022

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dr. Pius Sugeng Prasetyo, M.Si

## Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap Konsekuensi Stress Karyawan di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak

### ORIGINALITY REPORT

<b>21</b> %	<b>20</b> %	<b>5</b> %	<b>12</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>id.scribd.com</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>2</b>	<b>Submitted to Sogang University</b> Student Paper	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>www.coursehero.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>Submitted to Catholic University of Parahyangan</b> Student Paper	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>repository.ub.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>text-id.123dok.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>Submitted to Sriwijaya University</b> Student Paper	<b>&lt;1</b> %

[ecampus.pelitabangsa.ac.id](http://ecampus.pelitabangsa.ac.id)

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto

NPM : 6071801026

Jurusan / Program Studi : Ilmu Administrasi Publik

Judul : Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap Konsekuensi  
Stress Karyawan di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya tulis ilmiah milik saya sendiri dan bukanlah merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik oleh pihak lain.

Pernyataan ini saya buat sebagai peneliti yang dapat dipertanggungjawabkan dan bersedia menerima konsekuensi apapun sesuai dengan aturan yang berlaku apabila di kemudian hari diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar.

Bandung, Juni 2022



Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto



## ABSTRAK

Nama : Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto

NPM : 6071801026

Judul : Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak

---

Penelitian ini ditujukan untuk menjelaskan apakah terdapat pengaruh antara manajemen stress terhadap konsekuensi stress di Bank Mandiri. Penelitian ini menggunakan teori *workforce diversity and wellness* oleh Cummings dan Worley, untuk manajemen stress kerja terdapat 5 dimensi: 1) Klarifikasi Peran, 2) Hubungan yang Mendukung, 3) *Stress Inoculation Training*, 4) Fasilitas Kerja, dan 5) *Employee Assistance Program* dan untuk konsekuensi stress di tempat kerja terdapat 5 dimensi meliputi: 1) Perilaku, 2) Organisasi, 3) Kognitif, 4) Fisiologis, dan 5) Subjektif.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan cara pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Populasi yang diambil untuk penelitian ini sebanyak 36 karyawan Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak. Penelitian ini menggunakan *Spearman's rho* yang memaparkan hasil uji *spearman's rho*, dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan bantuan *Statistical Package for The Social Science (SPSS)*.

Berdasarkan hasil pengujian *Spearman's rho* dan pengujian hipotesis diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh antara manajemen stress kerja terhadap konsekuensi stress di tempat kerja. Sehingga, tidak ada pengaruh antara manajemen stress kerja terhadap konsekuensi stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak.

**Kata Kunci:** Manajemen Stress Kerja, Konsekuensi Stress di Tempat Kerja, *Workforce Diversity and Wellnes*

## ABSTRACT

Name : Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto

NPM : 6071801026

Title : *The Effect of Work Stress Management on the Consequences of Stress at Bank Mandiri Cilegon Merak Branch*

---

*This research is aimed to explain whether there is an influence between stress management on the consequences of stress at Bank Mandiri Cilegon Merak Branch. This study uses the theory of diversity and occupational health by Cummings and Worley, for stress management there are 5 dimensions: 1) Role Clarification, 2) Supportive Relationships, 3) Stress Inoculation Training, 4) Work Facilities, and 5) Employee Assistance Programs and for the consequences of stress at work are 5 dimensions, including: 1) Behavioral, 2) Organizational, 3) Cognitive, 4) Physiological, and 5) Subjective.*

*The method used in this research is a quantitative method, by collecting data using questionnaires and interviews. The population taken for the study were 36 employees of Bank Mandiri Cilegon Merak Branch. This uses Spearman's rho and the results of hypothesis using the Statistical Package for The Social Science (SPSS).*

*Based on the results of Spearman's rho and hypothesis testing, it is known that there is no influence between work stress management and the consequences of stress in the workplace. Thus, there is no influence between work stress management on the consequences of stress at Bank Mandiri Cilegon Merak Branch.*

**Key Word: Work Stress Management, consequences of Stress at Workplace, Workforce Diversity and Wellness.**



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas penyertaan-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan Penelitian Skripsi dengan judul “Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak”. Penulisan Penelitian Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sebagai Sarjana Program Studi Ilmu Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Katolik Parahyangan

Dalam pembuatan penulisan ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan yang dialami, namun berkat bimbingan, nasihat, saran, dan kerjasama berbagai pihak, khususnya pembimbing dengan segala hambatan dan kesulitan tersebut dapat diatasi.

Dalam pembuatan Penelitian Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dari itu ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena telah mengijinkan, dan memberikan rahmat-Nya dalam mengerjakan penelitian skripsi ini.
2. Ibu Gina Ningsih Yuwono, Dra., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan masukan, motivasi, semangat, perhatian, serta ide terhadap penelitian skripsi ini dan peneliti.
3. Bapak Gandhi Pawitan, Ph.D selaku dosen administrasi bisnis yang telah membantu dan mengajari peneliti mengenai analisis data.

4. Keluarga tercinta, Papa Gugi, Mama Ivo, Mas Agi, dan Teteh Riwis yang telah mendukung dalam hal apapun untuk bisa mencapai terselesaikannya penelitian skripsi ini.
5. Dandum Sekar Arum, terima kasih sudah selalu memberikan dukungan dan semangat sampai dengan sekarang peneliti menulis penelitian skripsi ini.
6. Nadira Muthia Supadi dan Amadhea Mirend, terima kasih atas dukungan dari segi materi dan moril sampai saat ini.
7. Thalia Fransisca dan Gabrielle Angelina Harjanto, sampai saat ini masih menjadi tempat keluh kesah peneliti dan selalu memberikan motivasi.
8. Damaniall, Devira Edria dan Niyen Maryam yang selalu membantu, motivasi, dan menyemangati peneliti dalam menulis penelitian skripsi.
9. Deva Puspa, Lidya Adistya, Silva Milenita, Nandy Juniyanto, Natasha Winona, dan Bellereine, yang selalu menemani peneliti selama berkuliah dan juga memberikan dukungan selama menulis penelitian skripsi ini.
10. Alm. Certikar Hamidah Nadya yang pernah dan selalu menemani peneliti selama berkuliah dan juga memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
11. Teman seperjuangan dan se-bimbingan Fadlin Nurhalisa dan Nadia Fianda terima kasih atas bantuan dan dukungan selama proses penulisan penelitian skripsi.
12. Seluruh karyawan Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak yang membantu peneliti dalam mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian.

13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian penelitian skripsi ini, dimana pun kalian berada terima kasih banyak untuk segalanya.
14. Terakhir, Avila selaku peneliti. Terima kasih sudah selalu semangat dan bertahan sampai saat ini.

Dalam penelitian skripsi ini penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu diharapkan kritikan dan saran terhadap rancangan penelitian ini agar menjadi lebih baik lagi dan bermanfaat di dalam bidang pendidikan.

Bandung, 9 Juni 2022

Tistry Rahma Tiwani Putuninno Wisanto

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Sistematika Penulisan .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1 Pengertian Manajemen Stress Kerja .....	7
2.2 Tahapan Penerapan Manajemen Stress Kerja.....	8
2.3 Pengertian Konsekuensi Stress di Tempat Kerja.....	20
2.4 Tahapan Penerapan Konsekuensi Stress di Tempat Kerja.....	21
2.5 Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap Konsekuensi Stress di Tempat Kerja .....	24
2.6 Model Penelitian .....	28
2.7 Hipotesis.....	29
<b>BAB III RANCANGAN PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
3.1 Rancangan Penelitian.....	30
3.2 Lokasi Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1 Skala Pengukuran dan Teknik Penskalaan .....	32
3.3.2. Operasional Variabel .....	34
3.4. Reliabilitas dan Validitas Instrument.....	41
3.4.1 Uji Reliabilitas Instrument.....	41
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.5.1 Kuesioner .....	44
3.5.2 Wawancara.....	45
3.6 Analisis Data.....	45

<b>BAB IV PROFIL ORGANISASI.....</b>	<b>50</b>
4.1 Sejarah PT. Bank Mandiri.....	50
4.2 Visi dan Misi PT. Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	51
4.3 Struktur Organisasi PT. Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	53
<b>BAB V HASIL DAN INTERPRETASI DATA .....</b>	<b>58</b>
5.1 Karakteristik Respon.....	58
5.1.1 Jenis Kelamin.....	58
5.1.2. Umur .....	58
5.1.3 Pendidikan Terakhir.....	59
5.1.4 Masa Kerja.....	60
5.1.5 Mengetahui Manajemen Stress Kerja .....	60
5.2 Hasil Manajemen Stress Kerja di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	61
5.2.1 Distribusi Frekuensi Dimensi Klarifikasi Peran .....	61
5.2.2 Distribusi Frekuensi Dimensi Hubungan Yang Mendukung..	63
5.2.3 Distribusi Frekuensi Dimensi <i>Stress Inoculation Training</i> ....	65
5.2.4 Distribusi Frekuensi Dimensi <i>Employee Assistance Program</i>	66
5.3 Hasil Konsekuensi Stress Karyawan di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	68
5.3.1. Distribusi Frekuensi Dimensi Perilaku .....	68
5.3.2 Distribusi Frekuensi Dimensi Organisasi .....	70
5.3.3 Distribusi Frekuensi Dimensi Kognitif.....	71
5.3.4 Distribusi Frekuensi Dimensi Subjektif.....	73
5.4 Pengaruh Manajemen Stress Kerja terhadap Konsekuensi Stress karyawan di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	74
5.4.1 Uji <i>Spearman's rho</i> .....	75
5.4.2 Uji Hipotesis .....	76
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>77</b>
6.1 Pembahasan Manajemen Stress Kerja di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	77
6.1.1 Dimensi Klarifikasi Peran.....	77
6.1.2 Dimensi Hubungan yang Mendukung .....	79

6.1.3 Dimensi Stress Inoculation Training .....	80
6.1.4 Dimensi Employee Assistance Program.....	81
6.1.5 Hasil Tingkat Manajemen Stress Kerja di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak.....	82
6.2 Pembahasan Data Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	83
6.2.1 Perilaku .....	84
6.2.2 Organisasi .....	86
6.2.3 Kognitif.....	87
6.2.4 Subjektif.....	88
6.2.5 Hasil Tingkat Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak.....	90
6.3 Pembahasan Pengaruh Manajemen Stress Kerja Karyawan Terhadap Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak .....	91
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>93</b>
7.1 Kesimpulan .....	93
7.2 Saran.....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert .....	33
Tabel 3. 2 Operasional Variabel.....	34
Tabel 3. 3 Instrument Ukuran dari Cronbach.....	41
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabelitas .....	42
Tabel 3. 5 Validitas Manajemen Stress Kerja.....	43
Tabel 3. 6 Validitas Konsekuensi di Tempat Kerja .....	44
Tabel 3. 7 Lima Kategori Derajat Kekuatan Korelasi.....	48
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Dimensi Klarifikasi Peran .....	62
Tabel 5. 2 Kategori distribusi frekuensi dimensi klarifikasi peran .....	63
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Dimensi Hubungan Yang Mendukung.....	63
Tabel 5. 4 Kategori distribusi frekuensi dimensi hubungan yang mendukung....	64
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Dimensi Stress Inoculation Training.....	65
Tabel 5. 6 Kategori distribusi frekuensi dimensi Stress Inoculation Training.....	66
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Dimensi Employee Assistance Program .....	67
Tabel 5. 8 Kategori distribusi frekuensi dimensi Employee Assistance Program	67
Tabel 5. 9 Distribusi Frekuensi Dimensi Perilaku .....	68
Tabel 5. 10 Kategori distribusi frekuensi dimensi Perilaku.....	69
Tabel 5. 11 Distribusi Frekuensi Dimensi Organisasi .....	70
Tabel 5. 12 Kategori distribusi frekuensi dimensi Organisasi.....	71
Tabel 5. 13 Distribusi Frekuensi Dimensi Kognitif.....	72
Tabel 5. 14 Kategori distribusi frekuensi dimensi Kognitif.....	73
Tabel 5. 15 Distribusi Frekuensi Dimensi Subjektif.....	73
Tabel 5. 16 Kategori distribusi frekuensi dimensi Subjektif.....	74
Tabel 5. 17 Hasil Uji Spearman's rho .....	75
Tabel 5. 18 Kategori distribusi frekuensi Manajemen Stress .....	82
Tabel 5. 19 Kategori distribusi frekuensi Konsekuensi Stress.....	90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Teori Cummings dan Worley (2015).....	24
Gambar 2. 2 Grafik Pengaruh Manajemen Stres Kerja Terhadap Konsekuensi Stress di Tempat Kerja.....	28
Gambar 2. 3 Model Penelitian .....	29
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Bank Mandiri .....	53



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap perusahaan pasti memiliki target dan tujuan untuk memajukan dan mengembangkan perusahaan, mendapatkan keuntungan semaksimal mungkin dengan memanfaatkan sumber daya manusia-nya. Sumber daya manusia yang berpartisipasi dan berkontribusi dalam perusahaan menjadikan karyawan yang berprestasi dan memiliki kualitas kerja yang berkompeten. Dengan begitu, persaingan serta tuntutan profesional dalam lingkungan kerja yang semakin tinggi, mengakibatkan banyaknya tekanan yang harus dihadapi oleh individu. Menurut Ibrahim, dkk (2016) tekanan yang diterima tidak hanya dari lingkungan kerja saja namun, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial juga dapat menjadikan pemicu.

Saat seorang karyawan merasa tertekan secara psikologis berarti karyawan tersebut merespon stress negatif.<sup>1</sup> Menurut Palupi, seorang Psikologi Klinis menyatakan jumlah karyawan yang stress cenderung meningkat pada tahun 2020, dikarenakan tekanan kerja yang bertambah.<sup>2</sup> Seiring berjalannya waktu, tanggung jawaban seorang karyawan akan semakin besar, dan begitu juga dengan stres yang diterima. Banyak stressor yang mempengaruhi tingkat stres individu. Semakin tinggi stress seseorang akan mempengaruhi terhadap tindakan dan suasana hati karyawan, yang disebut dengan Konsekuensi Stress di Tempat Kerja. Dalam dunia

---

<sup>1</sup> Mclean, J. A., Strongman, K. T., & Neha, T. N. (2007). *Psychological Distress, Casual Attributions, and Coping*. New Zealand Journal of Psychology, 85- 92.

<sup>2</sup> Miftahul Ulum (2020). *Psikolog: Karyawan yang Stres Cenderung Meningkat*. <https://bali.bisnis.com/read/20200311/538/1211905/psikolog-karyawan-yang-stres-cenderung-meningkat> diakses pada tanggal 10 Juni 2022, pukul 22:38

pekerjaan, stress kerja sudah menjadi makanan sehari-hari karyawan. Menurut Biru, tuntutan kepada karyawan untuk terus bekerja dalam batas waktu yang ditentukan, serta terlalu banyak pekerjaan atau tugas<sup>3</sup>, rekan kerja yang tidak dapat bekerja sama dengan baik, belum lagi jika adanya masalah keluarga itu juga menjadi pemicu terjadinya konsekuensi stress pada karyawan. Karyawan yang memiliki tingkat stress yang cukup tinggi akan mempengaruhi kinerjanya di perusahaan, disertakan juga adanya penurunan konsentrasi pada karyawan, untuk mencegah terjadinya hal tersebut, perusahaan harus dapat mengelola stress karyawan tersebut atau sering disebut juga dengan Manajemen Stress Kerja.

Menurut Greenberg (dalam Hakim; 2017) penanganan atau manajemen stress kerja sangat penting dilaksanakan di perusahaan. Saat konsekuensi stress karyawan di tempat kerja tinggi, menandakan manajemen stress kerja belum maksimal. Konsekuensi stress di tempat kerja melibatkan beberapa dimensi, salah satunya klarifikasi peran pada karyawan, menurut Cummings dan Worley:

*“Role clarification, support work stress management. One study found that it reduced stress and role ambiguity and improved work”*

Artinya klarifikasi peran, membantu mengurangi stress dan ambiguitas kerja dan meningkatkan pekerjaan.

Salah perusahaan yang menerapkan manajemen stress kerja terhadap karyawan adalah PT. Bank Mandiri. Bank Mandiri didirikan pada 2 oktober 1998, sebagai bagian dari program restrukturisasi perbankan yang dilaksanakan oleh

---

3 Biru, M., Utami H.N., & Mayowan, Y. *Analisis Faktor-Faktor Stres Kerja Yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Tetap PG. Kebon Agung Kabupaten Malang)*. Jurnal Administrasi Bisnis, 39(2), 2016, hal. 50-56.

pemerintah Indonesia. Sebagai salah satu perbankan terbesar ke-2 se-Indonesia, tentunya memiliki banyak pegawai yang berkompeten.<sup>4</sup>

Bank Mandiri memiliki komitmen membangun hubungan jangka panjang dengan nasabah bisnis maupun perorangan, komunikasi menjadi kunci dalam menjalankan hal tersebut, dan hal itu tidak memungkiri akan menimbulkan stress saat bekerja. Sama dengan konsekuensi stress karyawan selama di tempat kerja, konsekuensi juga dapat muncul ketika karyawan sedang berinteraksi dengan nasabah atau rekan kerja, saat sedang stress, suasana hati dan tindakan karyawan saat melayani bisa terpengaruh.

Untuk menangani hal tersebut Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak memiliki, strategi untuk mengantisipasi dengan membangun hubungan yang baik dan menciptakan suasana kantor yang nyaman, itu merupakan cara untuk konsekuensi stress karyawan saat berada di kantor tetap baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala cabang Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak terkait dengan konsekuensi stress di tempat kerja, bahwa pekerjaan di bank penuh dengan tekanan, yang pasti akan memicu tindakan maupun suasana hati karyawan selama di tempat kerja<sup>5</sup>. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu karyawan, menyatakan bahwa masih ada beberapa karyawan yang tidak dan/atau belum menyadari bahwa konsekuensi stress karyawan dapat diatasi dengan manajemen stress kerja yang diterapkan oleh Bank Mandiri Cilegon Merak. Untuk mengidentifikasi konsekuensi stress karyawan di Bank Mandiri

---

<sup>4</sup> Web Resmi Bank Mandiri. <https://www.bankmandiri.co.id/profil-perusahaan>, diakses 13 Desember 2021

<sup>5</sup> Hasil wawancara dengan ‘*Branch Manager*’ Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak (P, 56 tahun), 15 Desember 2021.

Cabang menggunakan perilaku, organisasi, kognitif dan subjektif<sup>6</sup>. Dari pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak ingin mengetahui apakah manajemen stres kerja yang diterapkan oleh perusahaan mempengaruhi konsekuensi stress kerja karyawan Bank Mandiri.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Manajemen Stress Kerja Terhadap Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di latar belakang, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat Manajemens Stress Kerja yang diterapkan BankMandiri Cabang Cilegon Merak?
2. Sebarapa tinggi tingkat Konsekuensi Stress Karyawan di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak?
3. Apakah Manajemen Stress Kerja berpengaruh terhadap Konsekuensi Stress di Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi Manajemen Stress Kerja yang diterapkan di

---

<sup>6</sup> Hasil wawancara dengan ‘teller’ Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak (P, 30 tahun), 15 Desember 2021.

Bank Mandiri Cilegon Merak.

2. Untuk mengetahui seberapa tinggi Konsekuensi Stress Karyawan di Bank Mandiri Cilegon Merak.
3. Untuk mengetahui Manajemen Stress Kerja yang diterapkan oleh Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak memberikan pengaruh terhadap Konsekuensi Stress di Tempat Kerja.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian mengenai pengaruh manajemen stress kerja terhadap kesehatan karyawan Bank Mandiri Cabang Cilegon Merak, diharapkan bermanfaat secara teoritis dan praktis.

##### 1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh manajemen stress kerja terhadap konsekuensi stress di tempat kerja.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi dunia Pendidikan, khususnya tentang pengaruh manajemen stress kerja terhadap konsekuensi stress di tempat kerja.
- c. Sebagai landasan untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas tentang pengaruh manajemen stress kerja terhadap konsekuensi stress di tempat kerja.

##### 2. Secara Praktis.

- a. Bagi manajer dan karyawan dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai manajemen stress kerja dan konsekuensi stress di tempat kerja

- b. Mengoptimalkan fungsi layanan maupun fasilitas untuk karyawan.

## **1.5 Sistematika Penulisan**

### **BAB I: Pendahuluan**

Bab ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

### **BAB II: Kerangka Teori**

Bab ini menjelaskan landasan teori atau pemikiran dari penelitian yang sedang dilakukan, yang berisikan berbagai macam teori dan kerangka berpikir yang menyangkut dalam isi penelitian.

### **BAB III: Metode Penelitian**

Bab ini menjelaskan bagaimana tipe penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, pengukuran dan instrumen penelitian, uji reliabilitas dan uji validitas instrument, teknik pengumpulan data, dan analisis data penelitian.

### **BAB IV: Pembahasan**

Bab ini menjelaskan bagaimana analisis penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan mengetahui hasil apa saja yang akan muncul dari penelitian.

### **BAB V: Kesimpulan dan Saran**

Bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti disertakan dengan saran dari peneliti kepada pihak yang terlibat dan berkepentingan dalam penelitian.