

**ANALISIS STRES  
DAN PENGARUHNYA TERHADAP KINERJA  
PENGUSAHA INDUSTRI KECIL  
(Studi Kasus pada Sentra Industri Konveksi di  
Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten)**

*Arif Wibisono Adi\**

**Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

The role of the entrepreneurs in the home industry is very important, because they are the owners and also the managers, and in the home industry there is still no distribution of tasks of different managerial fields, such as marketing, accountant, human resource, production, and financial fields. All of the tasks are handled by the entrepreneurs themselves.

To increase the productivity of the industry, the entrepreneurs must improve their knowledge, their skills, and their psychological condition. One of the crucial psychological condition is the problem of stress. The twentieth century is well-known as "the Age of Anxiety or Stress". Stress gives negative impacts on the well-being of the people.

It has been suggested that high level of stress gives negative impact on the performance of the entrepreneurs. But it is not only the level of stress, but also the kind of stressors and the way of stress coping give the contribution to the effect of stress on the performance.

This research aimed to study the effect of stress on the performance of the garment entrepreneurs at Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten by the case study method. To collect the data, it was used questionnaires, interviews and observations. The technique of analysis was quantitative descriptive.

This case study involved four young adult entrepreneurs (1 female, 3 males) as samples, out of 141 garment entrepreneurs as the population.

It was used purposive sampling technique.

It was found that the higher the level of stress, the more negative the performance, but it must be considered the stressors and the stress coping behavior. If the stressors are problems of human relation in the family, the negative effects will be greater than the non human relation stressors. If the stress coping is problem-oriented, the negative effects will be smaller than the emotion-oriented way of stress coping.

---

\*Arif Wibisono Adi adalah staf pengajar Fakultas Psikologi UMS, alumni Program Studi Magister Manajemen Universitas Muhammadiyah Malang.

### **Pendahuluan**

Menghadapi era globalisasi dan ekonomi pasar bebas, perusahaan-perusahaan semakin dituntut untuk mempunyai keung-

gulan daya saing. Hal ini mendorong perusahaan untuk meningkatkan hasil sumber dayanya.

Di antara semua sumber daya yang dimiliki perusahaan, sumber daya manusia adalah yang paling penting dan paling menentukan.

Sebagai salah satu komponen sumber daya manusia yang pokok, peran pengusaha industri kecil sangatlah penting, karena mereka itu pemilik sekaligus manajer, dan belum ada pembagian tugas dan berbagai bidang manajerial di industri kecil, seperti bidang pemasaran, akuntansi, sumber daya manusia, produksi, dan keuangan. Semua tugas tersebut dipegang oleh pengusaha itu sendiri.

Untuk meningkatkan produktivitas dan perusahaan, si pengusaha haruslah memperhatikan pengetahuannya, ketrampilannya, dan kondisi psikologisnya. Salah satu kondisi psikologis yang paling menentukan ialah masalah stres. Abad ke dua-puluh terkenal sebagai "Abad Kecemasan atau Stres". Secara umum stres sering dianggap memberi dampak negatif terhadap kesejahteraan manusia.

Dengan timbulnya krisis moneter di Indonesia mulai tahun 1997, yang memuncak dengan krisis multidimensional yang akhirnya berakibat pada tumbangannya pemerintahan Orde Baru yang sudah berkuasa selama 32 tahun pada 1998, dan pergolakan-pergolakan yang terjadi sesudah itu, kondisi-kondisi yang menimbulkan stres sangatlah besar. Penelitian ini ingin menyelidiki pengaruh stres terhadap kinerja pengusaha-pengusaha industri kecil di Indonesia mendapat perhatian yang semakin besar dan pembangunan tidak lagi hanya berpusat pada konglomerat saja.

Kalau penelitian selama ini hanya memandang stres secara global saja, atau dili-

hat intensitasnya saja, maka dalam penelitian ini unsur stres yang lain dilihat juga, yaitu jenis stressor dan cara-cara mengatasi stres atau *coping stres*. Kadang-kadang intensitas stres sama, tapi pengaruh terhadap kinerja dapat berbeda karena jenis stressornya berbeda dan cara *coping stres*-nya pun berbeda.

Permasalahan yang dikemukakan penelitian ini ialah bagaimana intensitas stres para pengusaha industri kecil; apa yang menjadi sumber utama stres atau stressor mereka; bagaimana cara-cara mengatasi stres atau *coping stres* mereka; dan bagaimana pengaruh stres terhadap kinerja mereka, dengan mempertimbangkan intensitas stres, jenis stressor dan cara-cara *coping stres*.

Sesuai dengan itu, tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana intensitas stres pada pengusaha industri kecil; apa yang menjadi sumber utama stres mereka; bagaimana cara-cara *coping stres* mereka; dan bagaimana pengaruh stres terhadap kinerja mereka, dengan mempertimbangkan intensitas stres, stressor dan *coping stres*.

Kegunaan penelitian ini antara lain: hasil-hasil penelitian diharapkan dapat memberi sumbangan bagi bidang studi yang dikaji penulis; untuk pengembangan ilmu, baik secara teoretis maupun dalam penerapannya; sebagai masukan bagi para pengusaha untuk menambah wawasan tentang stres; dan dapat mendorong pengusaha untuk mencari teknik-teknik manajemen stres yang tepat di perusahaannya.

### Tinjauan Pustaka

Berbagai penelitian terdahulu tentang stres telah dilaksanakan, antara lain oleh Higgins (1982, h. 43), yang meneliti pengaruh stres terhadap produktivitas.

Schein (1991, h. 82) meneliti pula bahwa perubahan budaya yang cepat dalam suatu organisasi dapat menimbulkan keceemasan atau stres. Tapi budaya organisasi yang kuat selain dapat memecahkan masalah internal dan eksternal organisasi, dapat berfungsi pula untuk mengurangi kecemasan, terutama kecemasan dalam menghadapi situasi baru dan tidak stabil.

Dooley et al (1987) menemukan bahwa stressor di dalam pekerjaan dan di luar pekerjaan saling berinteraksi sehingga menimbulkan stres pada karyawan.

Penelitian kali ini ingin melihat bagaimana pengaruh stres terhadap kinerja pengusaha industri kecil, dengan terlebih dulu menganalisis stres:

Intensitasnya, stressornya, dan cara *coping stres*-nya, yang ketiganya mi mempunyai sumbangan terhadap pengaruh stres atas kinerja.

Kinerja pengusaha industri kecil dapat dilihat dan produktivitas perusahaannya, sorotan dapat dilihat secara individual maupun secara organisasional. Suatu organisasi disebut produktif kalau ia mampu mencapai tujuan-tujuannya, dan dapat melaksanakan hal tersebut dengan mentransfer input menjadi output dengan biaya paling rendah. Jadi produktivitas adalah pengukuran kinerja yang menyangkut unsur keefektifan dan efisiensi (Robbins, 1991, h. 38).

Karena pada industri kecil pengusahanya selain menjadi pemilik juga sekaligus sebagai manajer, maka kinerja pengusaha industri kecil di samping dilihat dari produktivitas perusahaannya, dilihat pula dan seberapa lancar tugas-tugasnya sebagai manajer perusahaannya, terutama sebagai tokoh pengambil keputusan.

Jadi kinerja pengusaha industri kecil dapat dilihat dan produktivitas perusahaan maupun dan kelancaran tugas-tugas manajerialnya. Atau secara singkat dapat dilihat

dan seberapa maju perusahaannya. Dalam hal ini kinerja diukur dan bagaimana omzet dan keuntungan perusahaannya.

Stres merupakan suatu konstruk atau konsep dalam psikologi dan kedokteran yang diambil dan ilmu-ilmu fisika. Stres fisik adalah suatu kekuatan yang timbul pada suatu struktur atau sistem, yang apabila melampaui suatu intensitas tertentu, akan mengakibatkan deformitas dari struktur atau sistem tersebut (Levitt, 1971, h. 31).

Stres bagi eksperimenter atau teoretikus yang berbeda, mempunyai arti berbeda: sebagai suatu situasi stimulus khusus, tanpa menunjuk reaksi dan subjek; sebagai suatu reaksi atau rangkaian reaksi-reaksi khusus dan individu, tanpa menunjuk pada situasi; sebagai suatu situasi khusus dan suatu respons khusus atau kelompok respon-respons; dan sebagai suatu keadaan individu yang membawa kepada suatu rangkaian reaksi-reaksi khusus.

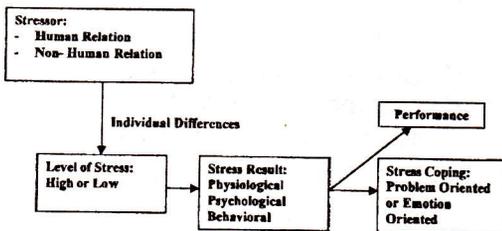
Untuk penelitian ini istilah stres dimaksudkan seperti apa yang dikatakan oleh Hans Selye (Berry & Houston, 1993, h. 368): Stres sebagai suatu respons tubuh non spesifik dan bersifat umum. Respons ini timbul apabila ada tuntutan terhadap tubuh, baik berupa suatu kondisi lingkungan yang harus diatasi supaya tetap hidup atau suatu tuntutan yang dibuatnya sendiri untuk mencapai tujuan. Stres merupakan transaksi antara "orang" dan "lingkungan". Jadi dalam stres tercakup intensitas stres, stressor dan *coping stres*.

Pengaruh stres terhadap kinerja dapat mempunyai dampak positif, artinya kinerja pengusaha justru bertambah baik, omzet dan keuntungan perusahaan yang dikelolanya menjadi maju dan meningkat, mungkin karena stres memicu dan merangsang dininya untuk mengadakan suatu perubahan. Tapi pengaruhnya dapat pula negatif, dalam arti menimbulkan kekacauan, se-

hingga kinerjanya terganggu dan menjadi jelek, sulit mengambil keputusan, yang berakibat omzet dan keuntungan perusahaan yang dikelolanya menjadi mundur atau merosot.

Intensitas stres dapat dilihat dan gejala-gejala atau simtom-simtomnya baik yang bersifat fisiologis, psikologis maupun perilaku, seperti kelelahan yang sangat, pusing, telapak tangan lembab, mimpi menakutkan, makin sedikit makan, tak mampu mengambil keputusan dan lain-lain, sehingga stres dapat ditentukan tinggi atau rendah. Stressor dapat berupa masalah "*non human relation*" seperti perubahan keadaan keuangan akibat krisis moneter, tapi dapat pula mendapat tambahan stressor berupa masalah "*human relation*", hubungan dengan keluarga dekat atau dengan karyawan terganggu, yang semua itu mempunyai mulai stressor yang berbeda-beda. Coping stres dapat dilihat upayanya cukup baik atau jelek, dan cara-cara *coping stres* dapat ditinjau apakah lebih cenderung ke "*problem-oriented*" yaitu berusaha untuk memecahkan masalah yang menimbulkan stres, atau "*emotion-oriented*" yaitu berusaha untuk menyeimbangkan emosi-emosi yang goncang akibat stres.

Kerangka konseptual Stres dan Kinerja dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut (Gambar 1):



Gambar 1. Kerangka Konseptual Stres dan Kinerja

Sumber: Sintesis dan berbagai teori

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah: Stres yang tinggi pada pengusaha industri kecil umumnya berpengaruh negatif terhadap kinerja mereka, dalam arti menurunkan produktivitas dan menghambat tugas-tugas manajerialnya yang ditunjukkan dalam menurunnya omzet dan keuntungan perusahaan setelah terjadinya stres pengusahanya. Tapi hal tersebut masih tergantung dan sumber utama yang menimbulkan stres atau *stressor* dominan pada para pengusaha tersebut. Pengaruh tersebut masih tergantung pula pada *coping stres* atau cara-cara mereka mengatasi stres.

### Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pengusaha industri kecil konveksi sebanyak 141 pengusaha yang berpusat pada tiga kelurahan di Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten, Propinsi Jawa Tengah, yang membentuk Sentra Industri Konveksi. Sampel dipilih empat pengusaha, dua yang sesudah krisis moneter perusahaannya lebih maju dibandingkan dengan sebelum krisis moneter, dan dua yang sesudah krisis perusahaannya lebih mundur dibandingkan dengan sebelum krisis. Tehnik penentuan sampel menggunakan "*purposive sampling technique*" karena sampel ditentukan oleh tujuan yaitu memilih dua perusahaan yang maju dan dua perusahaan yang mundur untuk membandingkan.

Penelitian ini menggunakan studi kasus terhadap empat responden. Tehnik pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dokumentasi dan angket.

Intensitas stres dilihat dan gejala-gejalanya, dan dapat ditentukan tinggi rendahnya dengan angket "**Respons Anda terhadap Stres**" yang diambil dari Levy et al (1984).

Stressor dapat berupa masalah "*non human relation*" seperti perubahan keadaan keuangan akibat krisis moneter, tapi dapat pula mendapat tambahan stressor berupa masalah "*human relation*", hubungan dengan keluarga dekat atau dengan karyawan terganggu, yang semua itu dapat dilihat nilainya dari "Skala Peristiwa-peristiwa dalam Kehidupan dan Holmes dan Rahe" yang diambil dari Cooper & Straw (1993).

*Coping stres* dapat dilihat upayanya dengan angket "*Bagaimana Anda Mengatasi Stres*" yang diambil dari Levy et al (1984). Sedangkan cara-cara *coping stres* dapat ditanyakan apakah lebih ke "*problem-oriented*", berusaha untuk memecahkan masalah, atau "*emotion-oriented*" berusaha untuk menyeimbangkan emosi-emosinya.

Kinerja dilihat dan omzet dan keuntungan perusahaan sebelum mengalami krisis moneter atau stres, dibandingkan dengan omzet dan keuntungan perusahaan sesudah mengalami krisis moneter atau stres.

Teknik analisis penelitian ini ialah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan skor pada jawaban kualitatif penelitian.

Langkah-langkah yang dilakukan ialah sebagai berikut:

- 1). Memilih dua pengusaha yang maju dan dua pengusaha yang mundur setelah krisis moneter sebagai responden.
- 2). Mewawancara responden tentang akibat-akibat stres yang dapat merupakan indikasi tingkat stres, tinggi atau rendah. Untuk mendapatkan data yang lebih jelas, mereka diminta mengisi angket "*Respons Anda terhadap Stres*".
- 3). Mewawancara responden tentang sumber utama stres selain masalah krisis moneter, dan melihat nilai dan

*stressor-stressor* tersebut dengan "*Skala Peristiwa-peristiwa dalam Kehidupan dan Holmes dan Rahe*".

- 4). Mewawancara responden tentang cara-cara mengatasi stres yang dilakukan mereka. Untuk mendapatkan data mengenai upaya *coping stres* selama ini mereka diminta mengisi angket "*Bagaimana Anda Mengatasi Stres*".
- 5). Untuk mendapatkan data yang lebih jelas tentang pengaruh stres terhadap kinerja, mereka diminta memberikan data-data omzet dan keuntungan sebelum dan sesudah menghadapi krisis moneter dan stressor lainnya.

### Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Dengan metode studi kasus, dengan teknik wawancara, observasi, penelaahan dokumentasi dan angket didapatkan data-data mengenai responden yang telah dipilih yaitu pengusaha A (wanita), pengusaha B (laki-laki), pengusaha C (laki-laki) dan pengusaha D (laki-laki) yang semuanya dewasa muda berusia antara 35-45 tahun sebagai berikut:

- 1). **Intensitas Stres (*Level of Stress*)**  
Dan angket "*Respons Anda terhadap Stres*" didapatkan skor intensitas stres untuk masing-masing Pengusaha sebagai berikut:  
Pengusaha A mendapatkan skor 56 (tingkat stres kategori **Rendah**),  
Pengusaha B mendapatkan skor 97 (tingkat stres kategori **Tinggi**),  
Pengusaha C mendapatkan skor 76 (tingkat stres kategori **Sedang-Tinggi**),  
Pengusaha D mendapatkan skor 72 (tingkat stres kategori **Sedang-Rendah**).
- 2). **Sumber Utama Stres (*Stressor*)**.  
Dari jawaban melalui wawancara dengan empat pengusaha didapatkan

sumber utama stres, semuanya mengatakan krisis moneter atau perubahan keadaan keuangan sebagai *stressor* dominan. Stressor pada Pengusaha A dan C hanyalah masalah "*non-human relation*" tersebut. Suami Pengusaha A dapat memahami situasi pada waktu itu dan mendukung serta membantu perusahaan dengan tenaga dan pikirannya. Anak-anak dan karyawan pun bersikap sabar dan patuh. Keluarga Pengusaha B pun tetap harmonis. Pada Pengusaha A dan C tidak ada masalah "*human relation*".

Tapi Pengusaha B ada tambahan stressor dominan lain yaitu ketika terjadi krisis, istrinya justru meninggalkannya yang berakhir pada perceraian dan anak-anak pun meninggalkannya. Pengusaha D pun ada tambahan stressor dominan lain yaitu masalah hubungan dengan bos dan pekerja. Para pekerja sering membuat ulah dan tidak mau patuh, sehingga target sering tidak tercapai. Jadi pada Pengusaha B dan D ada tambahan stressor masalah "*human relation*".

Dan penilaian menurut "**Skala Peristiwa-peristiwa dalam Kehidupan dan Holmes dan Rahe**" didapatkan nilai stressor masing-masing Pengusaha:

- Pengusaha A 38 (kategori Rendah)
- Pengusaha B 140 (kategori Sangat Tinggi)
- Pengusaha C 38 (kategori Rendah)
- Pengusaha D 61 (kategori Tinggi)

(Skor di bawah 50 termasuk rendah, skor 50 dan di atasnya termasuk termasuk tinggi).

### 3). Cara Mengatasi Stres (*Stress Coping Behavior*)

Dari angket "**Bagaimana Anda Mengatasi Stres**" didapatkan skor untuk

masing-masing Pengusaha sebagai berikut:

Pengusaha A: 78 (coping stres sangat baik).

- Pengusaha B: 46 (coping stres kurang baik).
- Pengusaha C: 78 (coping stres sangat baik).
- Pengusaha D: 72 (coping stres kurang baik).

Cara coping stres Pengusaha A dan C lebih cenderung ke "*problem-oriented*", mencari jalan keluar dari kesulitannya.

Pada Pengusaha A stres justru merangsang timbulnya kreativitas dan inovasi. Karena bos tekstil mengharuskan pembelian kontan padahal langganan tetap minta bon, akhirnya timbul ide padanya untuk membeli kain kilo-an yang harganya murah, kemudian dibuatnya daster tambal yang harganya ringan dan laris dijual kontan, cocok dengan kondisi krisis moneter yang daya beli masyarakat rendah. Dia cenderung dapat mengendalikan emosinya, kalau timbul stres, dia berusaha mengatasi dengan penenangan diri dengan mendengarkan musik dan memperbanyak shalat malam.

Pada Pengusaha C pun timbul semangat untuk mengadakan perubahan, timbul ide membuat model-model baru yang ternyata tambah laris. Untuk membayar bahan tekstil, sering barter dengan hasil konveksi. Jadi kesulitan keuangan agak teratasi, produksinya dapat berlangsung terus.

Cara *coping stres* Pengusaha B dan D lebih cenderung ke "*emotion-oriented*".

Pengusaha B setelah mengalami krisis moneter dan ditinggalkan oleh istrinya, timbul stres lebih berat. Untuk

menegatasinya justru melampiaskan emosinya dengan marah-marrah terus sampai anak-anaknya ketakutan dan akhirnya bertempat tinggal di rumah saudara-saudaranya yang lain. Belum ada upaya Pengusaha B untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang menimbulkan stres atau *coping stres* yang bersifat "*problem-oriented*".

Pengusaha D dalam menghadapi stres pun lebih cenderung untuk menyeimbangkan emosinya dengan pergi ke "orang pintar" (paranormal), sehingga hatinya menjadi lebih tenang. Kalau tidak demikian, rasanya ia ingin marah-marrah saja. Padahal belum ada upaya untuk mengatasi stres secara lebih rasional dalam memecahkan masalah yang cenderung ke "*problem-oriented*".

4). **Pengaruh Stres terhadap Kinerja.**

Pengaruh stres terhadap Kinerja pada Pengusaha A, B, C dan D berbeda-beda, tidak hanya tergantung dari intensitas stres, tapi juga terpengaruh pula oleh jenis stressor dan cara *coping stres*.

Pada Pengusaha A (wanita): dampak stres terhadap kinerja Pengusaha A, mula-mula perubahan keadaan keuangan ini memang menimbulkan kebingungan. Tapi kemudian kesulitan itu justru menjadi tantangan yang memicu dirinya untuk mengembangkan ide-ide baru pada dirinya. Akhirnya usahanya justru tambah maju dan terkenal, kalau dulu cuma terbatas disetorkan di daerah Jawa Tengah, akhirnya dengan produk baru tersebut justru meluas sampai ke luar Jawa. Setelah keadaan moneter mulai membaik, karena usahanya sudah maju dan terkenal, maka omzet dan keuntungannya pun makin berlipat ganda. Sebelum krisis, keuntungannya rata-rata di bawah 2 juta rupiah per

bulan, tapi setelah krisis keuntungannya justru meningkat jauh lebih dari 2 juta rupiah per bulan atau rata-rata 5 juta rupiah per bulan. Jadi dapat dikatakan bahwa kinerja Pengusaha A bertambah baik. Stres justru meningkatkan kinerjanya, karena intensitas stres tidak terlalu tinggi, dilihat dari sumber stres juga rendah, termasuk masalah "*non-human relation*", upaya coping stres sangat baik, dan lebih cenderung mencari jalan keluar dan permasalahan atau "*problem-oriented*".

**Pada Pengusaha B:** Kinerjanya sangat terganggu oleh adanya stres yang berlebihan, intensitas stres termasuk tinggi; dan kalau dilihat dari stressor termasuk sangat tinggi yaitu terutama masalah "*human relation*" dengan keluarga dekat (isteri) sampai retak dan bercerai dan ditinggalkan anak-anaknya, di samping perubahan keadaan keuangan akibat krisis moneter. *Coping stres*-nya pun belum berhasil, lebih berorientasi emosional dari pada mencari jalan ke luar permasalahan. Keuntungan perusahaannya sebelum krisis rata-rata 1 juta rupiah per bulan, tapi setelah krisis dan mengalami stres berat (terutama bercerai dengan isteri), keuntungannya merosot tajam, sebulan tidak lebih dari 350 ribu rupiah saja. Hasil sebesar itu sulit untuk mencukupi biaya-biaya perusahaan, sehingga untuk menutup hutang-hutang, mobil dan sepeda motornya akhirnya dijualnya. Kalau tidak ada perubahan, hari depannya sangat suram. Jadi stres telah mengganggu kinerjanya, sehingga omzet dan keuntungan perusahaannya sangat merosot, karena intensitas stres tinggi, dilihat dari sumber stres malah sangat tinggi, termasuk masalah "*human relation*", supaya *coping stres* kurang baik, caranya lebih cenderung melepaskan emosi dengan marah-marrah atau lebih "*emotion-oriented*".

**Pada Pengusaha C:** Dapat dikatakan kinerja Pengusaha C tidak terlalu mendapatkan dampak negatif dan stres. Bahkan dengan adanya krisis moneter dan timbulnya stres, yang mula-mula memang berakibat pasaran sepi, tapi dengan menggerakkan pikiran dan tenaga cadangannya serta dengan dukungan seluruh keluarga, akhirnya perusahaannya malah tambah maju. Kalau sebelum krisis omzet sebulan 18 juta rupiah dengan keuntungan 10% berarti 1,8 juta rupiah per bulan, maka setelah krisis omzetnya 40 juta rupiah per bulan, dengan keuntungan 4 juta rupiah per bulan. Jadi stres justru memicu keaktifan dan kreativitasnya, sehingga kinerjanya tambah baik, omzet dan keuntungan perusahaannya meningkat, karena intensitas stres walaupun termasuk sedang-tinggi, sumber stres lebih cenderung "*non-human relation*" yang termasuk rendah, apalagi upaya *coping stres* termasuk sangat baik, dan cara coping stres lebih cenderung ke "*problem-oriented*".

**Pada Pengusaha D:** Kinerjanya mengalami dampak negatif akibat stres yang timbul. Kalau dulu keuntungan rata-rata 1 juta rupiah per bulan, maka kemudian jatuh hanya tinggal sekitar 750 ribu rupiah per bulan. Jadi stres mengganggu kinerja, sehingga omzet dan keuntungan perusahaannya merosot, karena intensitas stres termasuk walau termasuk sedang-rendah, tapi dilihat dari sumber stres termasuk tinggi, juga ada masalah dengan "*human relation*", apalagi upaya *coping stres* kurang baik dan cara *coping stres* lebih ke "*emotion-oriented*".

Untuk mendapat gambaran yang lebih jelas tentang hasil penelitian, maka dapat dilihat dan Ringkasan Hasil Penelitian (Tabel 1) di bawah ini:

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian

Pengusaha	Intensitas Stres	Stressor		Coping Stres		Kinerja
A.	Rendah	Rendah	Non Human Relation	Sangat Baik	Problem Oriented	Sangat Maju
B.	Tinggi	Sangat Tinggi	Human Relation	Kurang Baik	Emotion - Oriented	Sangat Mundur
C.	Sedang -Tinggi	Rendah	Non Human Relation	Sangat Baik	Problem Oriented	Sangat Maju
D.	Sedang - Rendah	Tinggi	Human Relation	Kurang Baik	Emotion - Oriented	Mundur

Hasil penelitian mendukung hipotesis, ternyata stres yang tinggi berpengaruh negatif terhadap kinerja, tapi perlu dipertimbangkan lebih dulu selain intensitas stres, juga stressor dan coping stres.

Stressor yang bernilai tinggi dan lebih ke masalah "*human relation*" dari pada masalah "*non human relation*", apalagi masalah hubungan dengan keluarga dekat, dapat memperbesar pengaruh negatif stres terhadap kinerja. *Coping stres* yang sangat baik dan yang menjurus ke arah pemecahan masalah atau lebih "*problem-oriented*" dari pada "*emotion-oriented*" akan mengurangi dampak negatif stres terhadap kinerja.

Hasil penelitian ini agak berbeda dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Higgins (1982) yang meneliti pengaruh stres terhadap produktivitas, yang menekankan semakin tinggi intensitas stres, semakin rendah produktivitas. Padahal penelitian ini menemukan bahwa intensitas stres yang bertambah tinggi belum tentu menghasilkan produktivitas atau kinerja yang menurun. Pada kasus Pengusaha C walaupun intensitas stresnya mening-

kat tapi kinerjanya justru bertambah baik, sedang Pengusaha D yang intensitas stresnya masih termasuk sedang-rendah, tapi sudah menimbulkan dampak negatif terhadap kinerjanya. Mungkin perbedaan hasil penelitian ini karena sumber stres dan *coping stres* belum dijadikan perhatian oleh Higgins, padahal faktor-faktor tersebut ikut berperan, atau mungkin faktor sumber stres dan *coping stres* oleh Higgins dijadikan variabel yang dikontrol.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Levy et al (1984) yang menggambarkan hubungan intensitas stres dengan derajat efisiensi atau kinerja seperti grafik berbentuk U terbalik, yaitu semakin tinggi stres semakin bagus kinerja, sampai pada titik tertentu (titik optimal) hubungan ini berbalik, semakin tinggi stres semakin jelek kinerja. Levy et al hanya menekankan intensitas stres (*level of stress*) dan belum memperhatikan faktor lain (stressor dan *coping stres*) yang ternyata tak dapat diabaikan peranannya. Mungkin responden dari penelitian Levy et al lebih homogen, stressor dan cara *coping stres* tidak terlalu saling bertentangan atau merupakan variabel yang dikontrol.

Juga hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian dari Fahri (2000, h. 113) yang menyimpulkan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan surat kabar daerah Malang Post. Fahri belum membedakan sumber stres kerja yang bersifat "*human relation*" dan yang bersifat "*non human relation*" yang nilainya berbeda-beda, juga belum memperhatikan upaya dan cara *coping stres*, lebih ke "*problem-oriented*" atau "*emotion-oriented*". Faktor-faktor tersebut sesungguhnya ikut menentukan apakah stres berdampak negatif atau positif terhadap kinerja. Mungkin lingkup penelitiannya hanya dibatasi

khusus untuk kinerja karyawan surat kabar saja.

### Kesimpulan Dan Saran

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima,

- (1). Pada umumnya intensitas stres yang sangat tinggi berpengaruh negatif terhadap kinerja pengusaha industri kecil, tapi harus dipertimbangkan pula sumber utama stres atau stressor yang dominan, dan cara mengatasi stres atau *coping stres*.
- (2). Jenis stressor atau sumber utama stres berpengaruh atas dampak stres terhadap kinerja. Apabila stressornya menyangkut masalah "*human relation*" dalam keluarga, maka stres akan lebih berdampak negatif terhadap kinerja. Kalau stressor lebih masalah "*non human relation*", apalagi tidak dalam keluarga, maka dampaknya akan lebih ringan.
- (3). Upaya mengatasi stres atau *coping stres* sangat berpengaruh atas dampak stres terhadap kinerja. *Coping stres* yang berhasil dapat meringankan dampak negatif stres terhadap kinerja. Juga cara *coping stres* yang lebih ditujukan pada mengatasi masalah atau "*problem-oriented*" akan mengurangi dampak negatif stres terhadap kinerja dibanding dengan cara *coping stres* yang lebih tertuju pada ekspresi emosi atau "*emotion-oriented*".

Beberapa saran dapat dikemukakan sebagai berikut:

- (1). Pengusaha Industri Kecil merupakan sumber daya yang sangat vital bagi perusahaan, karena mereka itu pemilik sekaligus sebagai manajer. Maka di samping mereka perlu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilannya, juga harus dijaga kondisi psikologisnya, te-

- utama masalah stres, yang dapat mempunyai dampak terhadap kinerjanya.
- (2). Pengusaha Industri Kecil perlu menjaga keharmonisan keluarganya, karena keretakan keluarga merupakan stressor yang berat, sedangkan pemahaman dan dukungan anggota keluarga dekat dapat meringankan stres. Bagi yang mengalami masalah keluarga, disarankan untuk konsultasi ke psikolog untuk mengurangi dampak negatif dan stres.
  - (3). Apabila stres timbul, perlu dicari cara-cara mengatasi stres atau *coping stres* yang sehat seperti penenangan diri dan pengendalian emosi, tapi *coping stres* yang lebih sehat adalah
  - (4). Bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian tentang stres dan kinerja di masa yang akan datang, disarankan lebih memperluas dan memperdalam variabel, indikator, objek, wilayah dan metode penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A.W. 1985. *"Hubungan antara Keteraturan Menjalankan Shalat dengan Kecemasan pada Para Siswa kelas III SMA Muhammadiyah Magelang"*. Skripsi F.Psi. UGM, Yogyakarta.
- Berry, L.M. & Houston, J.P. 1993. *Psychology at Work*. Brown & Benchmark Publishers, Madison Wisconsin.
- Cooper, C. & Straw, A. 1993, Terj.: HMA Ahdullah. *Stress Management yang Sukses dalam Sepekan*" Megapoin, Jakarta.
- Dooley, D., Rook, K. & Catalang, R. 1987. *"Job and Non-Job Stressors and Their Moderators."* Journal of Occupational Psychology. 1987, 60, 115-132. The British Psychological Society, Great Britain.
- Fahri, M. 2000. *"Konflik dan Stres Kerja serta Pengaruhnya terhadap Kinerja Karyawan"*. Tesis Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Garrison, R.H. 1987. Terj.: Bambang Purnomosidhi & Erwan Dukat. *"Akuntansi Munujemen."* (Edisi ketiga Buku Satu). Business Publications, Inc, Plano.
- Gibson, J.L. Ivancevich, J.M. & Donnelly Jr., J.H. 1989. *"Organisasi, Perilaku, Struktur, Proses."* Erlangga, Jakarta.
- Gomes, F.C. 1997. *"Manajemen Sumber Daya Manusia."* Andi Offset, Yogyakarta.
- Higgins, J.M. 1982. *"Human Relations, Concepts and Skills."* Random House Inc., New York.
- Levitt, E.E. 1971. *"The Psychology of Anxiety."* Paladin, London.
- Levy, MR., Dignan, M. & Shirrefs, J.H. 1984. (Fourth Edition). *"Life and Health"*. Random House, New York.
- Miner, JB. & Crane, D.P. 1995. *"Human Resource Management: The Strategic Perspective."* Harper Collins, New York.
- Payne R., Rinemen, S. & Jackson, P.R. 1982. *"An Interactionist Approach to Measuring Anxiety at Work."* Journal of Occupational Psychology. 1982, 55, 13-25. The British Psychological Society, Great Britain.
- Rasimin, 1988. *"Manusia dalam Industri dan Organisasi."* Makalah. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Robbins, S.P. 1991 (Fifth Edition). *"Organizational Behavior."* Prentice Hall International Inc., New Jersey.

## ANALISIS STRES DAN PENGARUHNYA TERHADAP KINERJA .....

- Schein, E.H. 1991. *"Organizational Culture and Leadership."* Jossey Bass Publishers, San Fransisco.
- Smet, B. 1994. *"Psikologi Kesehatan"*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo), Jakarta.
- Tillich, P. 1961. *"The Courage to Be."* Yale University Press, New Haven & London.