

**ANALISIS STRES KERJA PADA PELAKU USAHA KECIL DAN
MENENGAH TERHADAP KINERJA USAHA
(Studi Kasus Usaha Rumah Makan Mbah Suro Kec. Temon)**

Triana Rahayu^{1*}, Alkadri Kusalandra Siharis²

^{1,2}Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Tidar

E-mail: ¹⁾ trianarahayu3003@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis penyebab stres kerja (stressor) yang terjadi pada usaha rumah makan Mbah Suro, selanjutnya menganalisis akibat stres kerja yang ditimbulkan terhadap kinerja usaha pada usaha rumah makan Mbah Suro. Jenis pendekatan penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wawancara dan Observasi. Pada penelitian ini pengujian data yang dilakukan menggunakan triangulasi. Stres kerja yang dialami oleh usaha rumah makan Mbah Suro berasal dari faktor lingkungan internal maupun eksternal usaha. Pada faktor internal stres kerja yang dialami oleh pemilik usaha yaitu berasal dari pihak karyawan. Selain itu stres kerja dari faktor eksternal yaitu berasal dari pihak konsumen, kompetitor, pemerintah daerah, dan bencana alam seperti pandemi, serta konflik peran. Diharapkan pemilik usaha rumah makan dapat mengelola manajemen stres kerja secara profesional, pengelolaan manajemen stres kerja yang baik maka akan berdampak juga terhadap kinerja usaha yang dijalankan, juga untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metodologi yang berbeda dalam mengukur maupun menganalisis stres kerja.

Kata Kunci: *Stres, Kinerja Usaha, Manajemen Stres*

Abstract

This study aims to (1) analyze factors that cause stress in the workplace (stressor) that occurred in Mbah Suro's restaurant, (2) analyze the impact of work stress towards business performance at Mbah Suro's restaurant. This study used qualitative descriptive research method with case studies. Data were collected through interview and observation. In this study, data testing was carried out using triangulation. Stress in the workplace which occurred at Mbah Suro's restaurant business emerged from internal and external environmental factors. The internal factor of work stress experienced by business owners derived from the employees. While, the external factors of work stress acquired from consumers, competitors, local governments, and natural disasters such as pandemics, as well as role conflicts. It is expected that this study results could contribute to restaurant business owners to manage work stress management professionally, which will impact on the business performance. Further studies need to be carried out by using different methodologies in measuring and analyzing stress in the workplace.

Keywords: *Stress, Business Performance, Stress Management*

1. PENDAHULUAN

Manusia berperan penting sebagai sumber penggerak bagi suatu organisasi maupun suatu usaha, manusia juga salah satu sumber daya yang memiliki fungsi dalam berfikir, berperasaan, berkarya, dan bertindak. Fungsi tersebut digunakan oleh organisasi atau usaha dalam upaya untuk dapat mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

Dalam menjalankan suatu usaha pelaku usaha pastinya banyak menghadapi suatu kendala baik yang dapat diduga atau tidak terduga, biasanya kendala yang dialami oleh pelaku usaha berkaitan dengan kegiatan usahanya dalam proses produksi, pemasaran, keuangan, maupun sumber daya yang dimilikinya. Masalah-masalah yang dihadapi tersebut sangat memiliki keterkaitan satu sama lain, salah satu permasalahan yang utama terdapat pada sumber daya manusia yang berperan penting dalam menjalankan usaha, banyak permasalahan yang dihadapi oleh sumber daya manusia baik dari segi kinerja, keterampilan, motivasi, pengupahan, dan stres kerja.

Stres dapat terjadi tanpa disadari namun akibat dari adanya stres tersebut dapat dilihat dan dirasakan menurut (Hans Selye dalam Munandar, 2001). Banyak dampak serta varian yang muncul dari adanya stres, (Hans Selye dalam Munandar, 2001) membedakan 2 dampak yang timbul dari adanya stres atau yang disebut *stressor*, yaitu *distress* yang bersifat merusak dan *eustress* yang bersifat baik atau membangun.

Respon dari stres terhadap masing-masing individu berbeda-beda, setiap individu menafsirkan stres yang berbeda dipengaruhi dari segi lingkungan, maupun kepribadiannya atau perilaku dari setiap individu. Stres pada umumnya bentuk reaksi negatif yang mengarah pada munculnya penyakit fisik ataupun mental atau kearah perilaku yang tidak wajar (Munandar, 2001). Pada sebagian orang stres tidak menyebabkan kondisi yang parah, stres dapat muncul pada gejala yang umum, seperti sulit tidur, merokok berat, peminum, khawatir, mudah marah, gelisah, dan sulit untuk berkonsentrasi (Munandar, 2001).

Stres kerja merupakan tekanan atau beban yang dialami oleh seseorang dalam bekerja yang akan memunculkan suatu bentuk ketidak sanggupan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Stres kerja dapat terlihat sebagai ketidakpuasan dalam bekerja, tetapi sering juga terlihat sebagai adanya bentuk kemarahan, frustrasi, permusuhan, dan kejengkelan. Respon yang lebih pasif juga sering terlihat, seperti kejenuhan dan rasa bosan, kelelahan, tidak berdaya, kepenatan, tidak ada harapan, kurang semangat, dan depresi (Kaswan dalam (Asih et al., 2018)).

Stres kerja dalam jangka pendek tanpa adanya penanganan dapat membuat seseorang yang mengalaminya akan tertekan serta merasa frustrasi dan akan menyebabkan turunnya tingkat produktivitas ataupun kinerja. Penelitian yang dilakukan oleh (Wartono, 2017) pada karyawan majalah mother and baby menunjukkan hasil pengaruh yang signifikan secara positif antara stres kerja terhadap kinerja karyawan banyak faktor yang menyebabkan stres kerja pada karyawan tersebut salah satu faktornya yang disebabkan oleh beban kerja.

Beban kerja memang menjadi salah satu penyebab stres kerja, pekerjaan yang padat menuntut mereka untuk bergerak dengan cepat dalam menyelesaikan pekerjaannya secara tepat waktu, dengan adanya beban kerja tersebut mereka akan memaksakan dirinya untuk segera menyelesaikan pekerjaan dan akan mengakibatkan kurangnya waktu istirahat. Ketika badan serta pikiran dipaksa untuk bergerak secara terus menerus maka akan menimbulkan suatu masalah pada diri mereka, seperti kurangnya konsentrasi bekerja, emosi, dan kelelahan,

Stres kerja dapat memiliki sisi positif, sebenarnya stres tidak selalu berakibat negatif, namun stres kerja dalam jumlah tertentu dapat untuk menemukan gagasan atau ide yang inovatif maupun kreatif untuk dapat menghasilkan keluaran yang konstruktif (Munandar, 2001).

Ada beberapa orang yang mampu menanggulangi akan suatu penekanan yang dihadapi dan dapat menyesuaikan perilakunya, sehingga individu tersebut mampu menguasai akan tekanan tersebut. sebaliknya terdapat individu yang lebih dipengaruhi terhadap tekanan, maksudnya individu tersebut tidak mampu menyesuaikan diri dari adanya penekanan yang dihadapi (Kurnain, 2019).

Stres kerja dapat berasal dari faktor lingkungan internal usaha, dari dalam diri pribadi setiap individu maupun dari luar usaha, kondisi yang penuh tekanan baik dari dalam maupun dari luar pada setiap diri individu yang dapat mengganggu keseimbangan fungsi tubuh, sehingga menuntut individu untuk dapat melakukan penyesuaian secara fisik maupun psikis (Sasono dalam (Asih et al., 2018)).

Penelitian yang dilakukan oleh Diputra, & Surya (2019) yang melakukan penelitian dengan 56 karyawan pada PT. Destination Asia Bali sebagai sampel penelitian stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan kerja. Hal ini memiliki makna bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dimiliki Karyawan PT. Destination Asia Bali, maka semakin rendah kepuasan kerja yang akan terbentuk dalam diri karyawan tersebut.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya mengenai stres kerja, yang membahas dampak dari stres kerja terhadap kinerja, tidak dapat dipungkiri stres tidak dapat dihilangkan dari diri seseorang, segala lapisan tentunya memiliki stres yang dihadapi baik dari kalangan pelajar, mahasiswa, pekerja, maupun seorang pelaku usaha.

Menurut data dari Kementerian Keuangan Republik Indonesia pada tahun 2021 unit mikro kecil dan menengah memberikan kontribusi sebesar 61,07 atau senilai dengan Rp 8.573,89 triliun. Usaha kecil dan menengah berperan dalam meningkatkan ekonomi nasional, sektor pada usaha kecil dan menengah dapat memperbesar bagi lapangan pekerjaan khususnya di Indonesia, sehingga unit usaha kecil dan menengah dapat menampung pekerja sampai 97% pada tahun 2021 menurut Kementerian Keuangan Republik Indonesia. Unit usaha kecil dan menengah hampir menyerap seluruh dari total tenaga kerja di Indonesia.

Persaingan yang sengit dalam perindustrian usaha kecil dan menengah menjadi salah satu stressor yang dialami oleh pelaku usaha, khususnya pada pelaku usaha rumah makan yang memiliki aktivitas yang padat menuntut mereka untuk bergerak lebih inovatif maupun kreatif dalam menghadapi persaingan, dengan begitu pastinya akan timbulnya suatu permasalahan dari beban kerja yang dihadapi.

Pada penelitian ini melakukan analisis pada pelaku usaha rumah makan Mbah Suro yang berada di Kec Temon, Kab. Kulon Progo, DIY. Usaha ini didirikan oleh sepasang suami dan istri yang bernama Bapak Surat dan Ibu. Ngatinem. Usaha ini sudah berdiri selama 8 tahun dari tahun 2014. Bapak Surat dan Ibu Ngatinem memberikan nama rumah makan Mbah Suro karena Bapak Surat sebagai pemilik lahir pada bulan Suro, sehingga beliau memberikan nama tersebut pada usahanya.

Pemilik usaha dituntut untuk bergerak cepat dan tepat dalam melayani pelanggan dengan begitu selain memiliki efek dalam meningkatkan kemajuan usaha, tetapi juga membawa pengaruh negatif pada rumah makan Mbah Suro salah satunya timbulnya stres kerja yang dialami oleh pelaku usaha. Tujuan dari penelitian ini (1) menganalisis penyebab

stres kerja (*stressor*) yang terjadi pada usaha rumah makan Mbah Suro; (2) menganalisis akibat stres kerja yang ditimbulkan terhadap kinerja usaha pada usaha rumah makan Mbah Suro.

2. LANDASAN TEORI

Stres sebagai akibat dari kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki oleh individu, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi maka stres yang dialami juga akan semakin tinggi. Stres merupakan suatu bentuk dari respons adaptif terhadap suatu situasi/keadaan yang dirasakan menantang atau mengancam untuk kesehatan pada diri individu. Individu dapat merasa stres karena adanya tekanan pekerjaan yang terlalu banyak, ketidakpahaman mengenai pekerjaannya, beban informasi yang terlalu berat/karena mengikuti perkembangan zaman yang semakin pesat (Jum'ati & Wusma, 2013).

Stres merupakan suatu tekanan, hal-hal yang dapat membuat stres disebut stressor dapat berasal dari dalam diri sendiri ataupun lingkungan. Kondisi penuh tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri individu yang mengakibatkan terganggunya keseimbangan hidup, sehingga menuntut individu untuk melakukan penyesuaian secara psikis dan psikologis (PMI, 2015).

Stres kerja adalah suatu transaksi antara stressor dengan kapasitas/kemampuan diri, yang berpengaruh terhadap respon apakah bersifat positif atau negatif. Ketika respon bersifat positif, maka stressor dapat menjadi pemicu untuk meningkatkan semangat pekerja, sedangkan ketika respon bersifat negatif, maka stressor dapat menimbulkan adanya tekanan (Bachroni & Asnawi, 1999).

Stres dapat mengganggu baik kesehatan secara fisik maupun mental jika melebihi kemampuan seseorang dalam menghadapinya. Ketika beban stres sudah terlampaui besar disebut dengan distress. Seseorang dapat mengalami distress secara bertahap atau tiba-tiba. Distress bertahap terjadi akibat beban-beban yang menumpuk tanpa diimbangi dengan bertambahnya kemampuan seseorang untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah. Sementara Distress tiba-tiba terjadi karena adanya suatu peristiwa yang melebihi batas kemampuan seseorang untuk menghadapinya. Penyintas bencana umumnya mengalami distress secara tiba-tiba, sementara pekerja cenderung mengalami distress secara bertahap (PMI, 2015).

Dalam jangka pendek, stres yang dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan yang serius membuat individu menjadi tertekan, tidak termotivasi, dan frustrasi yang dapat menyebabkan individu bekerja tidak dapat optimal, sehingga kinerjanya akan terganggu. Dalam jangka panjang, individu tidak dapat menahan stres kerja, sehingga tidak mampu lagi bekerja secara optimal, yang akan menyebabkan kemalasan, pekerjaan yang terbengkalai, yang akan memengaruhi secara umum baik terhadap personal maupun organisasi/perusahaan (Jum'ati & Wusma, 2013).

Berdasarkan pendekatan kognitif, terdapat 2 macam pola pikir yaitu bersifat positif yang dapat memunculkan sikap optimis dan pola pikir negatif yang dapat memunculkan sikap pesimis. Adanya sikap optimis akan memandang peristiwa negatif atau tekanan sebagai suatu tantangan, tetapi adanya pesimis memandang peristiwa negatif atau tekanan sebagai suatu ancaman (Bachroni & Asnawi, 1999).

Konflik peran juga menjadi sumber adanya stres kerja, bagi pelaku usaha selain sebagai pemilik juga memiliki peran sebagai kepala keluarga, ibu rumah tangga atau anak dalam suatu keluarga. Peran dan pekerjaan sulit untuk dipisahkan terkadang sulit membedakan antara jam kerja atau jam untuk berkumpul bersama keluarga kadang tugas yang seharusnya dikerjakan pada jam kerja namun juga dikerjakan pada jam keluarga (Bolino & Turnley, 2005) Stres juga dapat ditimbulkan dari kelompok atau kerjasama usaha, ketika pekerja harus berkerjasama pada pekerja yang tidak kompeten atau berkepribadian kasar (Munandar, 2001).

Menurut Rivai (dalam (Adamy, 2016)) kinerja adalah suatu perilaku nyata yang ditampilkan setiap orang sebagai prestasi kerja yang dihasilkan pekerja sesuai dengan peranannya dalam suatu organisasi atau perusahaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hakim & Sugiyanto (2017) mengenai stres kerja pada pelaku usaha pada industri batik Laweyan Surakarta bahwasannya terdapat 2 jenis stres kerja pelaku usaha, yaitu stres kerja organisasi dan stres kerja kelompok. Pada stres kerja organisasi bagi pelaku usaha adalah sulitnya proses regenerasi pekerja karena pekerja pada usaha tersebut mayoritas sudah berusia lanjut, sulitnya menerapkan aturan yang profesional karena mayoritas pekerja adalah tetangga, kondisi pengelolaan keuangan, dan susah mengikuti perubahan kondisi.

Stres pada wirausaha dapat memengaruhi kinerja usaha yang dijalankan baik dari sisi negatif maupun positif. Bagi pelaku usaha stres tingkat rendah masih dibutuhkan untuk dapat membangkitkan semangat dalam persaingan usaha yang akan memberikan ide serta gagasan pada usaha yang dijalankan, dengan adanya desakan waktu yang diberikan akan memengaruhi pelaku usaha untuk dapat termotivasi dengan begitu pekerjaan dapat terselesaikan secara tepat waktu.

Bila tidak adanya stres maka tantangan kerja juga tidak ada dan kinerja cenderung menurun. Sejalan dengan meningkatnya stres maka kinerja akan naik karena stres membantu pelaku usaha dalam mengarahkan segala sumber daya dalam memenuhi kebutuhan kerja. Bila, stres terlalu besar maka kinerja akan mulai menurun karena stres dapat mengganggu pelaksanaan pekerjaan para pekerja. Stres yang terlalu tinggi tidak dapat dikendalikan oleh pekerja sehingga pekerja akan mengalami hilangnya konsentrasi kerja, tidak kuat untuk bekerja, putus asa, keluar atau menolak pekerjaan agar dapat menghindari stres (Jum'ati & Wusma, 2013).

Untuk menjaga agar stres kerja menjadi seimbang perlu melakukan adanya manajemen stres. Manajemen stres adalah kemampuan dalam menggunakan sumber daya secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena adanya respons. Tujuannya mencegah timbulnya stres kerja, untuk memperbaiki kualitas hidup agar menjadi lebih baik, serta mencegah berkembangnya stres jangka pendek menjadi jangka panjang atau sampai tahap yang kronis.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Pendekatan Penelitian

Jenis pendekatan penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Penelitian deskriptif bertujuan untuk dapat menjawab mengenai pertanyaan yang berkaitan dengan objek penelitian dan memberikan informasi sesuai dengan kondisi yang sebagaimana mestinya (Barlian, 2016). Metode kualitatif sebagai pengumpulan data pada suatu objek penelitian dengan tujuan agar dapat dijabarkan atau ditafsirkan akan suatu fenomena tersebut (Anggito & Setiawan, 2018).

Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk memperoleh atau memberikan suatu informasi mengenai fenomena analisis stres kerja pada pelaku usaha kecil dan menengah terhadap kinerja usaha.

3.2. Jenis Data

Adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian yaitu:

1) Data Primer

Data primer diperoleh dari pengamatan yang telah dilakukan secara langsung terhadap objek penelitian atau data yang berasal dari sumber utama yaitu objek penelitian.

2) Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari dokumentasi usaha, web, publikasi sosial media, internet, yang berkaitan dengan objek penelitian. Data sekunder juga menjadi data pendukung dari data primer.

3.3. Pengumpulan Data

Adapun pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu:

1) Wawancara

Wawancara adalah situasi tatap muka interpersonal yang dimana satu orang sebagai interviewer yang akan bertanya kepada satu orang yang akan diwawancarai beberapa pertanyaan yang telah dibuat untuk mendapatkan jawaban yang berhubungan dengan masalah penelitian (Fadhallah, 2021).

2) Observasi

Pengamatan secara langsung yang dilakukan oleh peneliti terhadap objek penelitian. Dalam observasi peneliti dapat mengetahui kondisi mengenai gejala-gejala yang terdapat pada objek yang diteliti. Observasi berfungsi untuk membuktikan kebenaran dari sebuah wawancara yang telah dilakukan.

3.4. Pengujian Data

Pada penelitian ini pengujian data yang dilakukan menggunakan triangulasi. Untuk mendapatkan data yang valid, maka pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi yaitu pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data penelitian tersebut. Triangulasi ini bertujuan untuk melakukan pengecekan data yang diperoleh. Pengecekan yang dilakukan dengan cara membandingkan hasil data dengan dokumen tertentu. Membandingkan hasil pengamatan dengan hasil wawancara dari informan. Sehingga melalui triangulasi ini data yang diperoleh dapat dipercaya keabsahannya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres kerja yang dialami oleh usaha rumah makan Mbah Suro berasal dari faktor lingkungan internal maupun eksternal usaha. Dari hasil obeservasi maupun wawancara secara langsung terhadap pemilik usaha ditemukan adanya beberapa hal penyebab stres baik itu secara lingkungan internal maupun secara eksternal.

Pada faktor internal stres kerja yang dialami oleh pemilik usaha yaitu berasal dari pihak karyawan, usaha rumah makan ini memiliki 3 orang karyawan yang membantu dalam kegiatan usaha rumah makan Mbah Suro. Permasalahan yang sering dialami pada karyawan mengenai adanya perselisihan antara sesama karyawan yang akan dapat memengaruhi terhadap kinerja karyawan maupun usaha. Untuk menangani permasalahan tersebut pemilik usaha menyelesaikannya dengan melakukan musyawarah yang mempertemukan kedua belah pihak untuk dapat menyelesaikan perselisihan tersebut.

Selain itu stres kerja dari faktor eksternal yaitu berasal dari pihak konsumen yang memberikan komplien terhadap produk makanan ataupun pelayanan yang diberikan, serta terhadap pesaing usaha.

Menurut Bapak Surat selaku pemilik usaha, permasalahan yang sering dialaminya mengenai penangan pesanan konsumen yang diterima tidak sesuai dengan yang dipesan padahal menurut beliau pesanan tersebut ditulis sesuai dengan permintaan konsumen serta dari segi tingkat kepedasan pada sambal yang dikeluhkan oleh konsumen yang dianggap sangat pedas, padahal konsumen dapat memesan tingkat kepedasan yang diinginkan. Bagi Bapak Surat kepuasan konsumen menjadi hal yang penting, sehingga dengan senang hati beliau menerima dan memperbaiki kesalahan tersebut untuk tetap menjaga kepuasan konsumennya.

Adanya pesaing juga menjadi stressor bagi pemilik, untuk dapat menghadapi permasalahan tersebut pemilik bersaing dari segi meningkatkan kualitas rasa makanan maupun kualitas pelayanan. Selain itu, rumah makan ini memberikan kebebasan kepada konsumen untuk mengambil nasi yang sesuai dengan banyaknya yang diinginkan. Bapak Surat sebagai pemilik ingin memberikan kesan rumah makan yang homy dan simpel yang memberikan kesan yang nyaman bagi para konsumen. Pada rumah makan tersebut juga menyediakan tempat duduk lesehan atau dapat duduk di kursi. Hal tersebut yang dapat membedakan usaha rumah makan Mbah Suro dengan para pesaingnya.

Selain itu faktor eksternal juga berasal dari peran pemerintah daerah sekitar mengenai peraturan yang berlaku apalagi di saat pandemi covid-19 yang memaksa hampir seluruh rumah makan tutup karena adanya pemberlakuan sistem PSBB.

Menurut Bapak Surat “di masa pandemi ini yang membuat saya mengalami beban pikiran karena harus menutup rumah makan di saat PPKM, sehingga pemasukan tidak ada selama PPKM padahal saya masih harus membayar biaya beban, seperti biaya listrik, sekolah, kebutuhan pokok, dan gaji karyawan. Saya rasa sepertinya di masa PSBB hampir semua UMKM merasakan hal yang sama”.

Di masa pandemi tersebut terpaksa usaha rumah makan Mbah Suro tutup pada beberapa hari, namun terkadang warung makan tetap buka, tetapi melayani konsumen untuk take away tidak bisa makan di tempat. “pernah suatu waktu buka pada PSBB, ya mau gimana lagi saya harus membayar beban biaya keluarga saya, namun ketahuan oleh pihak polisi dan seluruh

bangku dinaikan di atas meja padahal saat itu ada beberapa konsumen, sehingga para konsumen dibubarkan dan usaha rumah makan terpaksa saya tutup” Kata Bapak Surat. Akan tetapi, saat ini kegiatan perlahan mulai berjalan normal dan pandemi covid perlahan mulai mereda, sehingga rumah makan Mbah Suro mulai berjalan normal kembali.

Adanya gejala alam, seperti pandemi memang menjadi salah satu penyebab dari adanya stress kerja yang sulit untuk diprediksi kedatangannya, sehingga pada usaha rumah makan tersebut juga mengalami dampak yang sangat terasa baik mengalami dampak secara fisik maupun psikis, bagi bapak Surat dan Ibu Ngatinem, namun mereka tetap menjalaninya dengan sabar dan mereka yakin pandemi akan segera berakhir.

Konflik peran juga menjadi sumber adanya stres kerja (Bolino & Turnley, 2005). Pada usaha ini memang dijalankan oleh sepasang suami dan istri yang kemungkinan adanya konflik peran yang terjadi, namun pada usaha rumah makan Mbah Suro ini tidak adanya konflik peran yang terjadi, sehingga tidak memengaruhi terhadap stres kerja.

Menurut Bapak Surat dia akan memisahkan masalah yang berada di rumah dengan peran sebagai suami maupun di tempat usaha sebagai pemilik. “saya membuat persetujuan dengan istri saya bahwa permasalahan yang di rumah jangan dibawa ke tempat usaha, masalah rumah diselesaikan di rumah, masalah usaha diselesaikan di rumah makan, saya tidak mau nanti adanya konflik yang terjadi kedepannya akan memengaruhi jalannya usaha”. Menurut Bapak Surat, sehingga Stressor yang berasal dari peran tidak terjadi pada usaha rumah makan Mbah Suro.

Adanya stressor tersebut yang dialami oleh pemilik tersebut, tidak menjadikan usahanya mengalami penurunan Namun menurut Bapak Surat dengan adanya stressor tersebut membuat beliau menjadi semangat dan termotivasi dalam memajukan usaha rumah makan tersebut.

Dalam menangani stres kerja Bapak Surat dan Ibu Ngatinem melakukan pendekatan dalam menangani stres kerja belum adanya tindakan manajemen stres secara profesional, namun pemilik usaha menangani stres kerja yang ada dengan menghilangkan perasaan buruk yang muncul dalam pikiran, mereka menghilangkan stres tersebut dengan cara menghadapinya.

5. KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Analisis stres kerja yang dialami oleh usaha rumah makan Mbah Suro disimpulkan bahwa terdapat faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi terhadap stress kerja yang dialami oleh pelaku usaha pada rumah makan tersebut. Pada segi internal disebabkan oleh faktor karyawan yang disebabkan adanya konflik yang terjadi sesama karyawan. Pada segi eksternal disebabkan oleh faktor konsumen, pesaing, dan peraturan pemerintah.

Stres kerja yang dialami oleh pemilik usaha masih dalam kondisi stres kerja yang ringan, sehingga stres kerja yang dialami pada usaha rumah makan tersebut dapat dikatakan membangun semangat pemilik usaha dalam meningkatkan kinerja usaha agar berjalan dengan lancar.

5.2. Saran

Dalam analisis yang telah disampaikan diharapkan pemilik usaha rumah makan dapat mengelola manajemen stres kerja secara profesional, pengelolaan manajemen stres kerja yang baik maka akan berdampak juga terhadap kinerja usaha yang dijalankan, serta bagi pemerintah setempat dapat mendukung UKM dalam mengadakan pembinaan penganan stres kerja bagi pemilik usaha UKM pada daerah tersebut, dan juga untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metodologi yang berbeda dalam mengukur maupun menganalisis stres kerja, sehingga penemuan yang dihasilkan bervariasi dan lebih kompleks yang dapat menghasilkan temuan penelitian lebih fenomena dan berguna dalam meningkatkan kinerja usaha.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamy, M. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Universitas Malikussaleh.
- Anggito, Al., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (E. D. Lestari (ed.); 1st ed.). CV Jejak.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Bachroni, M., & Asnawi, S. (1999). Stres Kerja. *Buletin Psikologi*, 7(2), 28–39. <https://doi.org/10.22146/bpsi.7406>
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Sukabina Press.
- Bolino, M. C., & Turnley, W. H. (2005). The Personal Costs of Citizenship Behavior: The Relationship Between Individual Initiative and Role Overload, Job Stress, and Work–Family Conflict. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 740–743. <https://doi.org/DOI:10.1037/0021-9010.90.4.740>
- Dedy Fajar Kurnain. (2019). Pengaruh Stressor terhadap Kinerja Karyawan melalui Stress Kerja Karyawan di PT. Bank Negara Indonesia (Persero) Tbk. Cabang Kediri. *SKETSA BISNIS*, 6(2). <https://doi.org/10.35891/jsb.v6i2.1703>
- Diputra, A. A. D. P., & Surya, I. B. K. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi oleh Kepuasan Kerja Karyawan PT. Destination Asia Bali. *E-Jurnal Manajemen*, 8(2), 7986–8015.
- Fadhallah. (2021). *WAWANCARA* (1st ed.). UNJ PRESS.
- Hakim, L., & Sugiyanto, E. (2017). Manajemen Stres Kerja Pengusaha untuk Meningkatkan Kinerja Perusahaan Industri Batik Laweyan Surakarta. *BENEFIT Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 2(1), 46–61.
- Jum'ati, N., & Wusma, H. (2013). Stres Kerja (Occupational Stres) yang Mempengaruhi Kinerja Individu pada Dinas Kesehatan Bidang Pencegahan Pemberantasan Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2P-PL) di Kabupaten Bangkalan. *Jurnal NeO-Bis*, 7(2), 1–17.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Universitas Indonesia (UI-Press).
- PMI. (2015). *Panduan Pelatihan-Manajemen Stres* (PMI (ed.); Cetakan 1). PMI.
- Wartono, T. (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Majalah Mother And Baby). *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2), 41–55.

ANALISIS STRES KERJA PADA PELAKU USAHA KECIL DAN MENENGAH TERHADAP KINERJA USAHA (Studi Kasus Usaha Rumah Makan Mbah Suro Kec. Temon)

Triana Rahayu, Alkadri Kusalendra Siharis
