

**ANALISIS STRES KERJA KARYAWAN
PT TOUREZIA CAKRA INSPIRA
YOGYAKARTA**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh:

**SEPTA RAFIKA SARI
NIM. 362093301053**

**PROGAM STUDI DIPLOMA IV
MANAJEMEN BISNIS PARIWISATA
POLITEKNIK NEGERI BANYUWANGI
2024**

**ANALISIS STRES KERJA KARYAWAN
PT TOUREZIA CAKRA INSPIRA
YOGYAKARTA**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Laporan Tugas Akhir Ini Di Buat dan Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Kelulusan Program Studi Diploma IV Manajemen Bisnis Pariwisata Dan Mencapai Gelar
Sarjana Terapan Pariwisata (S.Tr Par)

Oleh:

**SEPTA RAFIKA SARI
NIM. 362093301053**

**PROGAM STUDI DIPLOMA IV
MANAJEMEN BISNIS PARIWISATA
POLITEKNIK NEGERI BANYUWANGI
2024**

--- *Halaman sengaja dikosongkan* ---

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, dengan telah diselesaikannya Tugas Akhir ini Penulis mempersembahkannya kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Agus Wibowo dan Ibu Sri Suprapti. Saya persembahkan Tugas Akhir ini menjadi suatu kebanggaan kepada beliau karena telah melahirkan dan berjuang untuk kebahagiaan anaknya. Semoga dengan adanya karya ini bisa menjadi suatu kebanggaan tersendiri untuk mereka dan menjadi bukti cinta saya kepada mereka.
2. Kakak saya Rilla Yunita Sari, Teman saya Trisky Febrian yang selalu ada disaat saya membutuhkan bantuan saya ucapkan terimakasih, dan kepada pasangan saya mas Damario saya ucapkan terimakasih karena selalu menemani dan bersedia membantu saya disaat saya membutuhkan bantuan, saya ucapkan terimakasih.
3. Bapak Jemi Cahya Adi Wijaya, S.E., M.M. selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Masetya Mukti, S.ST., M.M. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahnya selama pengerjaan Tugas Akhir saya.
4. Bapak Kanom, S.Pd., M.Par. dan Bapak Aditya Wiralatief Sanjaya, S.ST., M.ST. selaku dosen penguji yang telah memberikan motivasi, saran, dan dukungan selama pengerjaan Tugas Akhir.
5. Kepada seluruh Dosen-dosen, teknisi, dan admin program studi Manajemen Bisnis Pariwisata yang selalu memberikan dukungan, tenaga, dan waktu untuk penulis.
6. Terimakasih kepada seluruh karyawan PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta yang membantu pengisian kuesioner penelitian saya demi kelancaran pengambilan data ini.

--- Halaman sengaja dikosongkan ---

MOTTO

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Baskara Putra)

“Hari ini sangat sulit, besok lebih sulit. Lusa akan menjadi hari yang indah”

(Jack Ma)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al Baqarah: 286)

--- Halaman sengaja dikosongkan ---

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Septa Rafika Sari

NIM : 362093301053

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir yang berjudul “**Analisis Stres Kerja Karyawan PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta**” benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada institusi mana pun, serta bukan karya jiplakan/plagiat. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak mana pun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Banyuwangi, 11 Juni 2024

Yang Menyatakan



Septa Rafika Sari
NIM. 362093301053

--- Halaman sengaja dikosongkan ---

**ANALISIS STRES KERJA KARYAWAN
PT TOUREZIA CAKRA INSPIRA
YOGYAKARTA**

**Tugas Akhir Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Pariwisata (S.Tr.Par) Politeknik Negeri Banyuwangi**

Oleh:

**Septa Rafika Sari
NIM.362093301053**

Tanggal Ujian : 11 Juni 2024

Menyetujui,

Pembimbing 1 : Jemi Cahya Adi Wijaya, S.E., M.M.

(.....)

Pembimbing 2 : Masetya Mukti, S.ST., M.M.

(.....)

Penguji 1 : Kanom, S.Pd., M.Par.

(.....)

Penguji 2 : Aditya Wiralatief Sanjaya, S.ST., M.ST.

(.....)

**Mengesahkan,
Ketua Jurusan Pariwisata**



Aditya Prananda Putra, S.ST., M.M.
NIP. 198912262018031001

**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Manajemen Bisnis Pariwisata**



Ahmadulhita Anggit Hanggraito, S.A.B., M.Sc.
NIP. 199006142022031003

--- Halaman sengaja dikosongkan ---

ANALISIS STRES KERJA KARYAWAN PT TOUREZIA CAKRA INSPIRA YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Septa Rafika Sari
NIM : 362093301053
Pembimbing : 1. Jemi Cahya Adi Wijaya S.E., M.M.
2. Masetya Mukti, S.ST., M.M.

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis tentang stres kerja karyawan di PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta, sebuah perusahaan startup pariwisata. Karyawan mengalami stres kerja yang dimana sangat berpengaruh terhadap produktifitas karyawan. Dalam upaya untuk mengetahui stres yang dialami karyawan PT Tourezia Cakra Inspira, penelitian menggunakan alat ukur job stres dengan 4 indikator yaitu, Job Stres Scale, Role Expectation Conflict, Coworker Support, dan Work Life Balance. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis Mean/Rata-rata, dengan melibatkan 10 responden karyawan PT Tourezia Cakra Inspira. Penelitian ini memberikan harapan untuk perusahaan agar mengurangi beban kerja/tugas yang sesuai kapasitas karyawan PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta, dengan harapan supaya tidak terjadi stres kerja dan akan meningkatkan produktifitas kerja karyawan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa indikator Job Stres Scale karyawan mengalami stres kerja yang disebabkan karena tuntutan/durasi waktu dengan total skor (4,62), indikator Role Expectation Conflict yaitu konflik atau ekspektasi karyawan yang tidak sesuai harapan dengan total skor (4,00), indikator Worklife Balance yaitu beban kerja yang lebih dan jam kerja lebih dengan total skor (4,05), dan indikator Coworker Support konflik atau peran dan dukungan antar karyawan yang kurang dengan total skor (4,20).

Kata Kunci: Stres Kerja, *Job Stress Scale*, *Turnover*

--- Halaman sengaja dikosongkan ---

***ANALYSIS JOB STRESS OF PT TOUREZIA
CAKRA INSPIRA YOGYAKARTA
EMPLOYEES***

Name : Septa Rafika Sari
Student Identity Number : 362093301053
Supervisor : 1. Jemi Cahya Adi Wijaya S.E., M.M.
2. Masetya Mukti, S.ST., M.M.

ABSTRACT

This research analyzes employee work stress at PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta, a tourism startup company. Employees experience work stress which greatly influences employee productivity. In an effort to determine the stress experienced by PT Tourezia Cakra Inspira employees, the research used a job stress measuring tool with 4 indicators, namely, Job Stress Scale, Role Expectation Conflict, Coworker Support, and Work Life Balance. This research uses a quantitative approach with Mean/Average analysis techniques, involving 10 respondents who were employees of PT Tourezia Cakra Inspira. This research provides hope for companies to reduce workload/tasks according to the capacity of PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta employees, with the hope that work stress will not occur and will increase employee work productivity. The results of this research show that the Job Stress Scale indicator is that employees experience work stress caused by demands/duration of time with a total score of (4.62), the Role Expectation Conflict indicator, namely conflict or employee expectations that do not match expectations with a total score of (4.00).), the Worklife Balance indicator, namely more workload and more working hours with a total score of (4.05), and the Coworker Support indicator, conflict or less role and support between employees with a total score of (4.20).

Keywords: *Work Stress, Job Stress Scale, Turnover*

--- Halaman sengaja dikosongkan ---

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal Tugas Akhir yang berjudul “**Analisis Stres Kerja Karyawan PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta**”. Tugas Akhir ini di susun untuk memenuhi salah satu syarat guna menyelesaikan pendidikan Diploma IV (D-IV) pada Program Studi Manajemen Bisnis Pariwisata Politeknik Negeri Banyuwangi.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan, motivasi, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, Penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi Politeknik Negeri Banyuwangi tempat penulis menempuh kuliah dan menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini.
2. M. Shofi'ul Amin, S.T., M.T. selaku Direktur Politeknik Negeri Banyuwangi.
3. Bapak Abdul Rohman, S.T., M.T. selaku Wakil Direktur 1 Bidang Akademik.
4. Bapak Adetya Prananda Putra, S.E, M.M. selaku ketua jurusan pariwisata.
5. Bapak Bapak Ahmadintya Anggit Hanggraito, S.A.B., M.Sc. selaku Ketua Program Studi D-IV Manajemen Bisnis Pariwisata.
6. Bapak Ahmadintya Anggit Hanggraito, S.A.B., M.Sc. selaku Koordinator Tugas.
7. Bapak Jemi Cahya Adi Wijaya, S.E., M.M. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahnya selama pengerjaan Tugas Akhir.
8. Bapak Masetya Mukti, S.ST., M.M. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahnya selama pengerjaan Tugas Akhir.
9. Bapak Kanom, S.Pd., M.Par. selaku dosen penguji yang telah memberikan motivasi, saran, dan dukungan selama pengerjaan Tugas Akhir.
10. Bapak Aditya Wiralatief Sanjaya, S.ST., M.ST. selaku dosen penguji yang telah memberikan motivasi, saran, dan dukungan selama pengerjaan Tugas Akhir.
11. Kepada seluruh Dosen-Dosen, teknisi, dan admin Program Studi Manajemen Bisnis Pariwisata yang selalu memberikan dukungan, tenaga, dan waktu untuk penulis.
12. Keluarga tercinta, terutama Ibu dan Bapak yang selalu memberi semangat, dukungan dan mendoakan yang terbaik kepada saya.
13. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari Proposal Tugas Akhir ini masih banyak kesalahan dan Kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap Proposal ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Terima kasih.

Banyuwangi, 11 Juni 2024

Septa Rafika Sari
NIM. 362093301053

DAFTAR ISI

PROPOSAL TUGAS AKHIR.....	i
PROPOSAL TUGAS AKHIR.....	i
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	v
PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)	7
2.1.2 Stres Kerja	8
2.1.3. Teori Stres Kerja.....	8
2.1.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja	9
2.1.5. Dampak Stres Kerja	9
2.1.6. Indikator Stres Kerja	10
2.2 Penelitian Terdahulu	10
BAB 3	15
METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	15
3.2 Pendekatan Penelitian	15
3.3 Teknik Pengumpulan Data	15
3.4 Instrumen Penelitian	16
3.5 Populasi dan Sampel.....	17
3.5.1 Populasi	17

3.5.2 Sampel	17
3.6 Definisi Operasional Variabel	17
3.7 Teknik Analisis Data.....	18
3.7.1 Analisis <i>Mean</i> (Rata-rata)	18
3.7.2 Job Stress	18
3.8 Kerangka Pemikiran	18
BAB 4	21
HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Hasil.....	21
4.1.1 Profil dan Sejarah Singkat PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta	21
4.1.2 Visi dan Misi Perusahaan.....	22
4.1.3 Karakteristik Responden.....	22
4.1.4 Rekapitulasi Rata-rata Setiap Indikator Stres Kerja	25
4.2 Pembahasan	25
4.2.1 Analisis Seluruh Indikator Stres Kerja Karyawan PT Tourezia Cakra Inspira Yogyakarta	25
BAB 5	31
PENUTUP	31
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data <i>Turnover</i> Karyawan	2
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	10
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel	17
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	23
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	23
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	24
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Bekerja	24
Tabel 4. 5 Rata-rata Setiap Indikator Stres Kerja.....	25
Tabel 4. 6 Rata-rata indikator <i>Job Stress Scale</i>	26
Tabel 4. 7 Rata-rata indikator <i>Role Expectation Conflict</i>	27
Tabel 4. 8 Rata-rata indikator <i>Worklife Balance</i>	28
Tabel 4. 9 Rata-rata indikator <i>Coworker Support</i>	29

--- Halaman sengaja dikosongkan ---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	35
Lampiran 2. Rata-rata Indikator stress kerja karyawan	38
Lampiran 3. Hasil setiap indikator berdasarkan karakteristik responden.....	40
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	41
Lampiran 5. Biodata Penulis	43

--- Halaman sengaja dikosongkan ---