

FAKTOR YANG MENYEBABKAN STRES KERJA DAN PENGENDALIAN STRES KERJA PADA PETUGAS  
PENJAGA PINTU PERLINTASAN KERETA API DI *EMPLACEMENT* STASIUN KODYA SEMARANG

AULIA DEWI NUUR HALIMAH – 25010113120193

(2017 - Skripsi)

Stres kerja merupakan beban kerja yang berlebihan, perasaan susah dan ketegangan emosional yang menghambat *performance* individu. Manusia merupakan anggota lebih dari suatu kelompok sosial. Dalam melaksanakan kegiatan disetiap kelompok, manusia dapat mengalami stres. Sama halnya seorang penjaga pintu perlintasan kereta api juga dapat mengalami stres kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix methods* (kuantitatif – kualitatif). Subjek penelitian adalah petugas penjaga pintu perlintasan kereta api di *emplacement* dan sekitar *emplacement* Stasiun Kodya Semarang. Data dikumpulkan dengan penyebaran angket gejala stres kerja pada 47 responden dan wawancara mendalam pada 9 petugas penjaga pintu perlintasan kereta api. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif pada penelitian kuantitatif dan analisis isi pada penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan faktor yang menyebabkan stres kerja dan pengendalian stres kerja pada petugas penjaga pintu perlintasan kereta api di Stasiun Kodya Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 47 responden 61.7% mengalami stres kerja ringan, 21.3% tidak mengalami stres kerja, dan 17,0% mengalami stres kerja berat. Faktor tuntutan tugas, lingkungan pekerjaan, pengembangan karir, dan tuntutan dari luar pekerjaan merupakan faktor yang menyebabkan stres kerja pada petugas penjaga pintu perlintasan kereta api di *emplacement* dan sekitar *emplacement* Stasiun Kodya Semarang (secara subjektif). Cara pengendalian stres kerja petugas penjaga pintu perlintasan kereta api yang tidak mengalami stres kerja dalam mengendalikan kejenuhan yaitu bermain handphone, berkomunikasi dengan PPKA, dan berusaha tetap selalu fokus. Apabila terdapat masalah dengan pekerjaan ataupun rekan kerja, mereka memusyawarahkan dengan pimpinan dan rekan kerja untuk menemukan solusi yang terbaik. Untuk menghilangkan rasa lelah selama bekerja yaitu dengan menggerak – gerakkan badan, keluar gardu membersihkan dan membakar sampah, minum vitamin dan istirahat cukup

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Pengendalian Stres Kerja, Petugas Penjaga Pintu Perlintasan Kereta Api