

## ABSTRAK

Stres kerja merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas, kecelakaan kerja, maupun penyakit akibat kerja. Stres kerja erat kaitannya dengan faktor pekerjaan salah satunya adalah beban kerja. Selain faktor pekerjaan, risiko pekerja mengalami stres kerja ditentukan oleh faktor individual dari pekerja itu sendiri seperti masa kerja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor beban kerja dan masa kerja dengan stress kerja di PT. PAL Indonesia (Divisi *Quality Assurance and Quality Control*).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik, dengan rancang bangun cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan total populasi. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner karakteristik individu, kuesioner stress kerja yang dimodifikasi dari HSE Indicator Tool (2003), dan kuesioner NASA-TLX, pengukuran denyut nadi dengan fingertip pulse oxymeter. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Spearman.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang dan positif antara beban kerja fisik dengan stres kerja ( $r = 0,257$ ), terdapat hubungan yang kuat dan positif antara beban kerja mental dengan stress kerja ( $r = 0,521$ ), dan terdapat hubungan yang lemah dan negatif antara masa kerja dengan stress kerja ( $r = -0,106$ ).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa beban kerja merupakan faktor yang dominan menimbulkan stres kerja, sedangkan masa kerja bukan merupakan faktor utama yang dapat menimbulkan stres kerja pada pekerja Divisi Quality Assurance and Quality Control PT. PAL Indonesia (Persero). PT. PAL Indonesia disarankan untuk memberikan pelatihan mengenai manajemen stress di tempat kerja dan menyelenggarakan program kesehatan kerja berupa pemeriksaan kesehatan mental secara terjadwal setiap 6 bulan sekali atau dilakukan bersamaan dengan pemeriksaan kesehatan berkala.

Kata kunci: beban kerja, masa kerja, stress kerja

**ABSTRACT**

*Job stress is one of many factors that may cause a decline in work productivity, work accidents, and also work-related sickness. Job stress is tightly connected with job factors, one of which is a workload. Other than workload, the risk of workers affected by the job stress will be determined by the individual factor of the worker it self such as work period. This research is conducted to analyze the correlation between both of the workload and work period factors concerning job stress at PT. PAL Indonesia (Quality Assurance and Quality Control Division).*

*This research is conducted by using an observational analytics type of research with a cross-sectional design. The number of sample in this research is determined by using the total number of population. The data gathering used in this research is an individual characteristic questionnaire, job stress questionnaire modified based on the HSE Indicator Tool (2003), NASA-TLX questionnaire, and pulse measurement by using a fingertip pulse oximeter. The data analysis technique used is the Spearman correlation.*

*The result of this research indicates that there is a normal and positive correlation between physical workload and job stress ( $r = 0,257$ ), and there is a strong and positive correlation between mental workload and job stress ( $r = 0,521$ ), and there is a weak and negative correlation between work period and job stress ( $r = -0,106$ ).*

*From the result of research it can be concluded that workload is a dominant factor causing work stress, while work period is not a major factor that can cause work stress to workers in the Quality Assurance and Quality Control Division of PT. PAL Indonesia (Persero). PT. PAL Indonesia is recommended to give proper training about stress management in the workplace and to establish a healthcare program for workers in a form of scheduled mental health examination once every 6 months or that it is done in conjunction with the periodical health examination.*

*Keywords: workload, work period, job stress*