

Primedya Kusumawati, 2020, *Gambaran Faktor Individu dan Beban Kerja Mental terhadap Tingkat Stres Kerja (Studi pada Pekerja di Area Finishing PT X)*. Tugas Akhir ini dibawah bimbingan Ratih Damayanti, S.KM., M.Kes. Program Studi D3 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga.

ABSTRAK

Stres kerja merupakan respon fisik dan emosional akibat tuntutan yang tidak sesuai dengan kemampuan sumber daya dan kebutuhan pekerja yang dapat membahayakan individu maupun lingkungan kerja. Faktor penyebab stres kerja diantaranya faktor individu (umur, tingkat pendidikan, masa kerja dan status perkawinan) dan faktor eksternal berupa beban kerja mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat stres kerja pada pekerja di area *Finishing* PT X Sidoarjo.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif. Responden dalam penelitian ini sebanyak 21 responden yang merupakan seluruh pekerja di area *finishing* PT X. Pengukuran tingkat stres kerja ini menggunakan kuisioner *Stress Diagnostic Survey* (SDS).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak berumur 21-40 tahun (66,7%), tingkat pendidikan SMA (71,4%), masa kerja lama (>10 tahun) sebesar (47,6%), status perkawinan menikah (71,4%), beban kerja mental tinggi (61,9%) dan stres kerja sedang (76,2%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar responden mengalami stres kerja sedang. Responden pada usia 21-40, tingkat pendidikan terakhir SMA, masa kerja >10 tahun, dan sudah menikah cenderung lebih mudah mengalami stres kerja. Pihak manajemen perusahaan disarankan untuk melakukan sistem rotasi kerja, mengadakan pelatihan mengenai manajemen *team building*, mengkaji perkembangan karir dan kinerja yang memiliki masa kerja >10 tahun, memberikan training dan juga mengadakan *wellness program* bagi seluruh pekerja.

Kata kunci: Stres kerja, faktor individu, beban kerja mental