

### ABSTRAK

Tingkat risiko stres kerja dapat dipengaruhi oleh faktor karakteristik individu dan faktor lingkungan pekerjaan. Kedua faktor tersebut perlu diidentifikasi hubungannya dengan tingkat risiko stres kerja agar stres kerja dapat dikendalikan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan tingkat risiko stres kerja karyawan kantor PPSDM Migas Cepu.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif yang dilakukan pada Februari 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dari populasi sebanyak 107 orang karyawan bagian kantor yang diambil secara *purposive* dengan syarat karyawan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Survei Diagnosis Stres (SDS). Faktor karakteristik individu menjadi variabel independen dan tingkat risiko stres kerja menjadi variabel dependen. Analisis menggunakan tabulasi silang.

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berumur 49-60 tahun (53,4%) tingkat Pendidikan paling banyak adalah perguruan tinggi (70%) dan memiliki masa kerja 16-26 tahun (43,3%). Tingkat risiko stres kerja paling tinggi adalah karena beban kerja berlebih kuantitatif, beban kerja berlebih kualitatif, dan tanggung jawab terhadap orang lain. Tingkat risiko stres kerja ringan paling banyak dialami oleh responden berumur 37-48 tahun (60%) dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi (33,3%), memiliki masa kerja 5-15 tahun dengan jabatan admin kantor (100%) dan tingkat risiko stres kerja berat paling banyak dialami oleh responden berumur 49-60 tahun (18,7%) dengan tingkat Pendidikan perguruan tinggi (11,1%), memiliki masa kerja 27-37 tahun (25%) dengan jabatan instruktur muda (66,7%).

Disimpulkan bahwa semakin tua umur, semakin tinggi tingkat pendidikan, dan semakin lama masa kerjanya, semakin meningkat tingkat risiko stres kerja yang dialami responden. Disarankan untuk melakukan rotasi kerja, dilakukan analisis jabatan, dan mengadakan survei terkait stres kerja pada karyawan kantor PPSDM Migas Cepu.

Kata Kunci: tingkat risiko stres kerja, faktor karakteristik individu, faktor lingkungan pekerjaan