

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PELAYANAN TEKNIK  
(YANTEK)PT. PLN (Persero)RAYON MADIUN KOTA

KHANIFA FEDIANI – 25010111120010

(2015 - Skripsi)

Stres kerja merupakan kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaannya serta dikarakteristikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka. Salah satu penyebab timbulnya stres kerja adalah apabila beban pekerjaan melampaui kemampuan pekerja baik fisik maupun mental. Pelayanan Teknik (YANTEK) merupakan pekerjaan yang memiliki tingkat beban kerja dan risiko kecelakaan akibat kerja yang tinggi. Adanya tuntutan pekerjaan, kompleksitas pekerjaan, tuntutan waktu, tuntutan dari atasan, tuntutan pelanggan dan tuntutan lembur kerja yang harus dihadapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan Pelayanan Teknik (YANTEK). Jenis penelitian ini observasional analitik dengan desain cross sectional. Sampel penelitian adalah karyawan YANTEK yang berjumlah 34 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Analisis data bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan taraf signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dengan p-value sebesar 0,014 ( $< 0,05$ ). Saran yang diberikan kepada perusahaan supaya mengadakan pelatihan ESQ (Emotional Spiritual Quotient) dan konseling sebagai usaha preventif stres kerja yang berlebihan, kepada karyawan untuk menerapkan pola hidup sehat, manajemen waktu, dan memanfaatkan waktu istirahat, kepada peneliti selanjutnya untuk menjadikan referensi pendukung serta meliti status gizi (IMT) dengan melihat asupan gizi dari konsumsi makanan dan minuman pada hari disaat tenaga kerja melakukan pekerjaannya.

**Kata Kunci:** beban kerja, stres kerja