

# HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DAN MANAJEMEN STRES DENGAN STRES KERJA PADA TEKNISI PT. X CABANG SEMARANG

AJENG DYAH PRADIPTA – 25010115130185

(2019 - Skripsi)

Stres kerja merupakan ketidakmampuan individu atau pekerja dalam menyelesaikan tuntutan kerja dan ketidaksesuaian kondisi individu dengan lingkungan sekitar. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja salah satunya faktor pekerjaan seperti sistem tugas, volume pekerjaan, tanggung jawab pekerjaan, lingkungan kerja atau sebagai akibat tidak dapat beradaptasinya seseorang dengan orang lain di tempat kerja, dan faktor budaya organisasi tempat kerja. Stres kerja dapat diatasi dengan penerapan manajemen stres yang tepat diantaranya dengan manajemen waktu, mengekspresikan perasaan, berpikir positif, rekreasi, olahraga dan berbagi cerita. Pekerjaan di bengkel resmi memerlukan adanya konsentrasi yang tinggi karena pekerjaan yang kompleks. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara beban kerja mental dan manajemen stres dengan stres kerja teknisi PT. X Cabang Semarang. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Sampel yang dipilih menggunakan total sampling sebanyak 30 orang. Dengan NASA-TLX, GHQ-12 dan kuesioner merupakan instrumen penelitian ini. Berdasarkan uji statistik hubungan dengan *Rank Spearman* (*p value* 0,105) tidak ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dan hasil uji statistik hubungan dengan *Rank Spearman* (*p value* 0,002) ada hubungan antara manajemen stres dengan stres kerja. Peneliti memberi saran kepada perusahaan untuk membuat unit konseling stres kerja dan sosialisasi stres kerja terhadap teknisi agar meminimalisir terjadinya stres kerja

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