

HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DAN FAKTOR PEKERJAAN TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT X TAHUN 2024

Adhella Maharani

ABSTRAK

Berdasarkan studi pendahuluan, ada 6 dari 11 orang diwawancarai yang mengalami stres ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor individu dan faktor pekerjaan terhadap stres kerja pada karyawan PT X tahun 2024. Jenis penelitian ini *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah karyawan PT X. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2024 – Juni 2024. Teknik pengambilan sampel dengan *proposive sampling* jumlah sampel sebanyak 60 responden. Instrumen penelitian *The Workplace Stres Scale*, Kuesioner *Job Demands*, Nasa TLX, dan *Coworker Support Scale*. Metode analisis data dengan uji bivariat kolerasi *Chi-square*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa sekitar 36,7% dari karyawan mengalami tidak adanya stres kerja, sementara 30% dari karyawan mengalami stres kerja ringan, dan 5% dari karyawan mengalami stres kerja berat. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ($p - \text{value} = 0,943$), umur ($p - \text{value} = 0,874$), tingkat pendidikan ($p - \text{value} = 0,218$), masa kerja ($p - \text{value} = 0,218$), Beban Kerja Mental ($p - \text{value} = 0,196$) *Job Demands* ($p - \text{value} = 0,109$), dukungan rekan kerja ($p - \text{value} = 0,288$) terhadap stres kerja. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara faktor individu dan faktor pekerjaan terhadap stres kerja di PT X untuk itu perusahaan membuat kegiatan senam pagi untuk mengurangi tingkat stres kerja pekerja.

Kata Kunci : stres kerja, faktor individu, faktor pekerjaan

THE RELATIONSHIP OF INDIVIDUAL FACTORS AND JOB FACTORS TO WORK RELATED STRES IN PT X EMPLOYEES IN 2024

Adhella Maharani

ABSTRACT

Based on preliminary studies, there were 6 out of 11 people interviewed who experienced mild stress. This research aims to determine the relationship between individual factors and work factors on work stress among PT X employees in 2024. This type of research is a cross-sectional study. The research population was employees of PT X. Research instruments used were The Workplace Stress Scale, Job Demands Questionnaire, NASA TLX, and Coworker Support Scale. Data analysis method used was bivariate correlation Chi-square test. Based on the research results, it shows that the level of work stress among employees is 36.7% no work stress, 30% light work stress, 5% heavy work stress. There is no relationship between gender (p -value = 0.943), age (p -value = 0.874), level of education (p -value = 0.218), length of service (p -value = 0.218), Mental Workload (p -value = 0.196), Job Demands (p -value = 0.109), coworker support (p -value = 0.288) on work stress. It can be concluded that there is no relationship between individual factors and work factors on work stress at PT X. It is recommended that companies create morning exercise activities to reduce workers' work stress levels.

Keyword : Work Stress, individual factors, work factors