

ABSTRAK

Beban kerja merupakan hubungan antara tuntutan dengan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum seseorang dalam kondisi termotivasi. Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres kerja menjadi masalah serius yang mengakibatkan angka gangguan mental emosional sebesar 9,8% di Indonesia. Pekerja di sektor industri merupakan kelompok pekerja yang berisiko mengalami stres kerja. Stres kerja disebabkan oleh bekerja dalam target, bekerja selama pandemi Covid-19, konflik dengan rekan kerja, masalah personal, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada bagian produksi di PT. Hamifaro Jaya Lestari.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan jumlah pekerja 84 pekerja dibagi menjadi 3 shift. Populasi pada penelitian ini adalah pekerja bagian produksi shift 1 yaitu 44 pekerja karena responden terbanyak di shift 1 dan resiko bekerja lebih tinggi. Sampel diambil sebesar 44 responden dengan teknik *total sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah beban kerja mental dan stres kerja sebagai variabel dependen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan instrumen kuesioner yaitu *NASA-TLX* dan *SDS'30*.

Hasil penelitian menunjukkan jumlah sampel yang mengalami beban kerja mental sedang yaitu 39 responden (88,6%) dan jumlah sampel yang mengalami stres kerja sedang yaitu 43 responden (97,7%). Data dianalisis menggunakan uji statistik *korelasi pearson*. Penyebab stres paling tinggi yaitu stressor ketaksaan peran, karena berhubungan dengan tanggung jawab pekerjaan secara personal dan pengembangan secara personal.

Kesimpulan, hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Saran yang dapat direkomendasikan adalah mengevaluasi permasalahan stres kerja, penukaran *shift* kerja secara terjadwal, dan melakukan penyuluhan tentang keselamatan dan kesehatan kerja.

Kata kunci: *Beban Kerja, Stres Kerja*