

**Eka Wulan Sakti. (5100066). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Karyawan Administrasi Fakultas di Universitas X.** Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya Laboratorium Psikologi Industri dan Organisasi (2015).

## INTISARI

Stress kerja merupakan fenomena yang sering dijumpai pada kehidupan kerja saat ini. Stres kerja sendiri merupakan respon terhadap stimulus yang muncul dengan tekanan dan tuntutan dari lingkungan yang melebihi kapasitas individu sebagai pekerja. Stres kerja dapat berdampak baik secara fisik maupun secara psikologis. Beban kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stress kerja. Apabila beban kerja yang dimiliki oleh pekerja melebihi kapasitas kemampuan seseorang maka akan berpengaruh terhadap meningkatnya stres kerja pada individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan administrasi universitas X.

Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini dengan menggunakan metode kuantitatif. Pemilihan subjek menggunakan teknik total population, dimana jumlah dari keseluruhan subjek sebanyak 62 orang dari semua populasi karyawan. Data yang dikumpulkan menggunakan tiga kuesioner yang diukur menggunakan skala likert, yaitu kuesioner yang berisi tentang beban kerja dan stres kerja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dan stress kerja pada karyawan administrasi universitas X ( $r= 0,268$ ;  $p=0,018$ ). Adapun peneliti juga melihat pengaruh dari masing-masing aspek beban kerja yang berpengaruh pada stres kerja dan masing-masing aspeknya. Penting kiranya bagi subjek penelitian untuk lebih memiliki pengalihan stress yang positif dengan menggunakan meditasi dan dapat mengatur waktu dalam pengerjaan tugas-tugas. saran untuk subjek penelitian adalah pentingnya untuk memiliki pengalihan stress yang positif dengan tidak meninggalkan pekerjaan. Selain itu penting kiranya untuk mengatur waktu dalam mengerjakan tugas yang ada.

Kata kunci : stres kerja, beban kerja