

JUDUL : HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN DUKUNGAN  
SOSIAL DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PRODUKSI  
PT. UMBRA PRASIA

Nama: Betiri Hyang Himaswari

Jurusan/Program Studi : Psikologi

Pembimbing :

Dr. A. J. Tjahjoanggoro, M.Si., Psikolog

Dr. Dra. Setiasih., M.Kes

**ABSTRAK**

Stres kerja merupakan hal yang penting karena dampaknya dapat menghambat pencapaian tujuan bagi individu maupun organisasi, khususnya pada perusahaan yang bergerak di bidang produksi barang. Karyawan yang memiliki tingkat stres kerja yang tinggi cenderung memiliki performa kinerja yang rendah. Menurut beberapa penelitian, beberapa faktor yang mempengaruhi stres kerja adalah beban kerja dan dukungan sosial.

Tujuan penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja, dan (2) mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja. Subyek penelitian merupakan karyawan produksi PT. Umbra Prasia (N=96). Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Job Stress Questionnaire*, *NASA-TLX*, dan *Berlin Social Support Scale*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Spearman karena tidak terpenuhinya salah satu uji asumsi.

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan, antara lain beban kerja memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan stres kerja. Temuan lainnya yaitu dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan stres kerja. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya asosiasi antara usia, divisi, dan masa kerja dengan stres kerja.

Berdasarkan hasil penelitian, pihak perusahaan dapat mempertimbangkan jumlah beban kerja yang diterima karyawan pada pekerjaannya sehingga tingkat stres kerja tidak meningkat. Dukungan sosial yang diberikan juga seharusnya dalam jumlah yang tepat, tidak berlebihan maupun kekurangan.

Kata kunci: stres kerja, beban kerja, dukungan sosial