

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, USIA, DAN MASA KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEGAWAI KANTOR BEA CUKAI SURAKARTA

KANIA VITA HAPSARI-25000119120053
2023-SKRIPSI

Bea cukai merupakan institusi yang berfungsi melindungi hal vital negara dengan melakukan sejumlah pengawasan khusus. Adanya tuntutan tugas yang besar sebagai beban kerja yang harus ditanggung oleh pegawai bea cukai mengakibatkan pegawai berpotensi mengalami stres kerja. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan beban kerja mental, usia, dan masa kerja dengan stres kerja pada pegawai Bea Cukai Surakarta. Penelitian dilakukan dengan metode observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan angket OSI-R™ dan NASA-TLX. Responden diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah 60 orang. Penelitian ini memperoleh data bahwa 51 responden (85%) mengalami stres ringan dan 9 lainnya (15%) mengalami stres sedang. Dari pengujian yang dilakukan dengan analisis korelasi Rank-Spearman didapatkan hasil nilai signifikansi yaitu beban kerja mental ($p=0,002$; $r=0,398$), usia ($p=0,242$), dan masa kerja ($p=0,627$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan searah yang cukup kuat antara beban kerja mental dengan stres kerja, namun tidak ada hubungan antara usia dan masa kerja dengan stres kerja. Menimbang hal tersebut, pihak kantor dapat memberikan pelatihan sesuai kompetensi yang diperlukan, pemerataan porsi beban kerja sesuai kemampuan pegawai, dan memutar musik dengan jangka waktu pendek. Sementara pegawai dapat melakukan *time out* untuk menenangkan pikiran dan menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi daging olahan, gula, garam, dan lemak serta memperbanyak konsumsi buah, sayur, biji-bijian, dan ikan.

Kata kunci : Stres Kerja, Beban Kerja Mental, Usia, Masa Kerja