

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres kerja dan kesehatan mental mahasiswa asisten laboratorium Fakultas Teknik Universitas Diponegoro serta rekomendasi perbaikan untuk menjaga stres kerja rendah dan kesehatan mental tinggi. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui korelasi terkait variabel stres kerja dengan variabel kesehatan mental, serta pengaruh variabel demografis asisten laboratorium terhadap kedua variabel tersebut. Pengukuran stres kerja dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Job Stress Scale* dan pengukuran kesehatan mental menggunakan *General Health Questionnaire* yang disebarakan kepada 205 responden dengan melibatkan karakteristik demografi responden berupa usia, jenis kelamin, asal departemen, durasi kerja, jabatan, IPK, rata-rata SKS dan kegiatan lain. Hasil korelasi variabel stres kerja dan kesehatan mental menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel stres kerja dan kesehatan mental dengan arah hubungan yang terbalik yaitu tingkat stres kerja meningkat, maka tingkat kesehatan mental asisten laboratorium akan menurun, begitu juga sebaliknya. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres kerja asisten laboratorium berdasarkan usia, durasi kerja, dan kegiatan lain, serta pada tingkat kesehatan mental asisten laboratorium berdasarkan kegiatan lain. Rekomendasi perbaikan dilakukan dengan 5 *whys analysis* untuk mengetahui akar penyebab permasalahan pada penelitian ini.

Kata kunci: stres kerja; kesehatan mental; asisten laboratorium