

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL, SHIFT KERJA, KELELAHAN KERJA, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES KERJA PADA PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN

**ADINDA REGITA ZULFA-25000122120072
2026-SKRIPSI**

Stres kerja menjadi masalah serius yang tidak bisa diabaikan dalam dunia kerja dengan peningkatan kasus setiap tahunnya. WHO memperkirakan tahun 2020 stres kerja menjadi masalah utama yang mengancam kesehatan manusia. Petugas pemadam kebakaran adalah salah satu pekerjaan dengan risiko tinggi untuk mengalami stres kerja akibat tingginya tuntutan kognitif, sistem kerja shift, serta paparan yang berisiko tinggi. Kondisi tersebut memicu kelelahan kerja dan gangguan tidur yang berdampak terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban kerja mental, shift kerja, kelelahan kerja, dan kualitas tidur dengan stres kerja pada petugas pemadam kebakaran. Penelitian kuantitatif berupa analitik observasional dengan desain cross-sectional. Sebanyak 60 petugas pemadam kebakaran bidang operasional dan penyelamatan dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket instrumen terstandar, yaitu SDSK untuk stres kerja, NASA-TLX untuk beban kerja mental, IFRC untuk kelelahan kerja, dan PSQI untuk kualitas tidur. Sebagian besar responden mengalami stres kerja tingkat sedang, beban kerja mental tinggi, kelelahan kerja rendah, dan kualitas tidur yang buruk. Hasil uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja mental ($p = 0,000$), shift kerja ($p = 0,029$), kelelahan kerja ($p = 0,006$), dan kualitas tidur ($p = 0,046$) dengan stres kerja. Hasil ini mengindikasikan bahwa beban kerja mental, shift kerja, kelelahan kerja, dan kualitas tidur berkontribusi meningkatkan risiko stres kerja pada petugas pemadam kebakaran. Intervensi organisasi yang berfokus pada rotasi shift seimbang, penyediaan fasilitas istirahat yang memadai, dan program manajemen stres berperan mendukung kesejahteraan psikologis petugas pemadam kebakaran.

Kata kunci : Stres Kerja, Beban Kerja Mental, Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Petugas Pemadam Kebakaran