

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dan tingkat stres di akhir tahun pada pegawai BNI Divisi Card Merchant. Beban kerja yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres kerja individu, terutama ketika mereka dihadapkan pada banyak tugas dalam waktu yang terbatas. Penelitian ini menggunakan metode kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden, yang berisi pernyataan terkait variabel yang diteliti. Penilaian stres kerja dilakukan melalui penilaian diri, dengan bobot skor yang bervariasi berdasarkan frekuensi pengalaman stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berkontribusi pada perasaan resah dan stres berat di kalangan pegawai, dengan skor rata-rata yang menunjukkan tingkat stres yang signifikan. Selain itu, konflik peran juga diidentifikasi sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat stres, di mana pegawai menghadapi tuntutan yang bertentangan dalam peran mereka. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan wawasan bagi perusahaan untuk menyesuaikan beban kerja dengan kapasitas karyawan, serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan karyawan. Dengan demikian, perusahaan dapat memastikan bahwa pegawai dapat menyelesaikan tugas dengan efisien tanpa mengalami stres berlebihan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi manajemen dalam merancang strategi pengelolaan beban kerja yang lebih baik di masa mendatang.

Kata Kunci: Beban Kerja, Tingkat Stres, Pegawai

ABSTRACT

ABSTRAK

This study aims to analyze the relationship between workload and stress levels at the end of the year among employees of the BNI Card Merchant Division. Excessive workload can increase individuals' work stress levels, especially when they are faced with many tasks in a limited time. The study uses a questionnaire method to collect data from respondents, containing statements related to the variables studied. Work stress assessment is conducted through self-assessment, with varying score weights based on the frequency of stress experiences. The results show that high workloads contribute to feelings of anxiety and severe stress among employees, with average scores indicating significant stress levels. Additionally, role conflict is identified as a factor influencing stress levels, where employees face conflicting demands in their roles. The benefit of this study is to provide insights for the company to adjust workloads according to employees' capacities and create a work environment that supports employee well-being. Thus, the company can ensure employees complete tasks efficiently without experiencing excessive stress. This study is expected to serve as a reference for management in designing better workload management strategies in the future.

Keywords : Workload, Stress Levels, Employees