

ABSTRAK

Stres kerja dalam lingkungan perusahaan yang muncul namun tidak dikelola dengan baik, akan memberi dampak buruk pada kesehatan mental karyawan yang pada akhirnya akan mengganggu produktivitas dan kinerja karyawan. Bahkan yang lebih ekstrim akan mengarahkan karyawan mengambil jalan pintas untuk meninggalkan perusahaan ataupun mengakhiri hidupnya. Penelitian ini mencoba meneliti hubungan stres kerja terhadap kesehatan mental karyawan CV Mahakarya Prestasindo. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan bantuan SPSS Versi 27. Populasi penelitian adalah karyawan CV Mahakarya Prestasindo yang berjumlah 110 karyawan. Dengan bantuan Tabel Isaac Michael terpilih sampel sebanyak 84 sampel. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada semua sampel. Analisis data dilakukan dengan uji Regresi Sederhana, Uji Parsial, dan Uji Koefisien Determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh positif tidak signifikan terhadap kesehatan mental karyawan CV Mahakarya Prestasindo dengan koefisien positif 0,204 dan signifikansi 0,136. Kekuatan kontribusi stres kerja mempengaruhi kesehatan mental karyawan sebesar 2,7% yang mengindikasikan kekuatan kontribusi stres kerja sangat lemah mempengaruhi kesehatan mental karyawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebahagian besar karyawan memiliki kecenderungan kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola stres kerja dengan baik, sehingga stres kerja yang tinggi tidak menurunkan kesehatan mental karyawan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Work stress in a company environment that arises but is not managed properly will have a negative impact on employee mental health which will ultimately disrupt employee productivity and performance. Even more extreme cases will lead employees to take shortcuts to leave the company or end their lives. This study attempts to examine the relationship between work stress and the mental health of CV Mahakarya Prestasindo employees. The study was conducted using a quantitative method with data analysis using SPSS Version 27. The study population was 110 CV Mahakarya Prestasindo employees. With the help of Isaac Michael Table with a 5% error rate, a sample of 84 samples was selected. The data collection technique was carried out by distributing questionnaires to all samples. Data analysis was carried out using Simple Regression Test, Partial Test, and Determination Coefficient Test. The results of the study indicate that work stress has a positive but insignificant effect on the mental health of CV Mahakarya Prestasindo employees with a positive coefficient of 0.204 and a significance of 0.136. The strength of the contribution of work stress to employee mental health is 2.7% which indicates that the strength of the contribution of work stress is very weak in affecting employee mental health. This condition indicates that most employees tend to have the ability to control and manage work stress well, so that high levels of work stress do not degrade their mental health.

Keywords: *Work Stress, Mental Health*