

## ABSTRAK

### “PENGARUH SELF CONTROL DAN BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN KANTOR DIREKSI PT. PERKEBUNAN NUSANTARA VII BANDAR LAMPUNG”

Oleh

RIANDI

*Self Control* dan beban kerja merupakan dua hal penting yang perlu diperhatikan sebuah perusahaan atau instansi kerja demi menjaga stres kerja karyawan agar mereka mampu bekerja dengan baik. Ada berbagai cara yang bisa digunakan untuk mengurangi stres kerja yaitu dengan menerapkan *self control* dan pemberian beban kerja yang sesuai dengan standar pekerjaan. *Self control* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengubah perilaku melalui pertimbangan kognitif ke arah yang lebih positif, sehingga perilaku yang timbul tidak menyimpang dari aturan yang berlaku. Apapun jenis beban pekerjaannya baik yang secara fisik atau pikiran itu tetap termasuk dalam beban kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Control* dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Kantor Direksi PT. Perkebunan Nusantara VII Bandar Lampung. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 170 responden. Alat analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh yang positif dengan nilai 0,176 dan signifikan terhadap stres kerja pada karyawan dengan nilai signifikansi  $0,022 < 0,05$  dan beban kerja memiliki pengaruh yang positif dengan nilai 0,155 dan signifikan terhadap stres kerja pada karyawan dengan nilai signifikansi  $0,044 < 0,05$ .

**Kata Kunci :** *Self Control*, Beban Kerja, Stres Kerja.

## ABSTRACT

### “INFLUENCE OF SELF CONTROL AND WORKLOAD ON WORK STRESS ON EMPLOYEES IN THE OFFICE OF THE BOARD OF DIRECTORS OF PT. NUSANTARA VII PLANTATION BANDAR LAMPUNG”

By

RIANDI

*Self control and workload are two important things that need to be considered by a company or agency in order to maintain employee work stress so that they can work well. There are various ways that can be used to reduce work stress, namely by applying self-control and presenting a workload that is in accordance with job standards. Self-control is an individual's ability to regulate, direct, and change through cognitive considerations in a more positive direction, so that the behavior that arises does not deviate from the applicable rules. Regardless of the type of work, both physically and mentally, it is included in the workload.*

*This study aims to determine the effect of Self Control and Workload on Work Stress on Employees of the Office of the Board of Directors of PT. Nusantara VII Plantation, Bandar Lampung. The method used to collect data in the study used a questionnaire with a Likert scale. The sample used in this study was 170 respondents. The data analysis tool used is multiple linear regression and t test. The results of this study indicate that self-control has a positive effect with a value of 0.176 and is significant on work stress on employees with a significance value of 0.022 <0.05 and workload has a positive influence with a value of 0.155 and is significant on work stress on employees with a significance value of 0.044. < 0.05.*

**Keywords:** *Self Control, Workload, Work Stress.*