

ABSTRAK

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI KANTOR WILAYAH KEMENTERIAN ATR/BPN PROVINSI LAMPUNG DENGAN KESEHATAN MENTAL SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Oleh

Fitri Melan Handayani

Penelitian ini menganalisis pengaruh stres kerja terhadap kinerja pegawai dengan kesehatan mental sebagai variabel mediasi di Kantor Wilayah Kementerian ATR/BPN Provinsi Lampung. Stres kerja tidak hanya berdampak pada produktivitas, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan capaian kerja. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, data primer dikumpulkan dari 150 pegawai melalui kuesioner. Seluruh kuesioner kembali lengkap, mencapai tingkat respons 100%. Data dianalisis memakai analisis jalur (path analysis) dengan perangkat lunak statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja pegawai, mendukung hipotesis pertama. Uji Sobel menunjukkan bahwa kesehatan mental secara signifikan memediasi pengaruh tersebut, sehingga hipotesis kedua juga didukung. Artinya, stres kerja tinggi menurunkan kesehatan mental, yang kemudian mengurangi kualitas kinerja. Analisis deskriptif juga mendukung temuan ini, menunjukkan aspek spesifik stres kerja yang menjadi tekanan signifikan. Kesehatan mental berperan sebagai jembatan psikologis yang menjelaskan mekanisme pengaruh stres dan kinerja.

Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pengelolaan stres kerja dan penguatan kesehatan mental sebagai strategi peningkatan kinerja. Temuan ini menunjukkan bahwa pegawai dengan kesehatan mental yang baik mampu mempertahankan kinerja meskipun menghadapi tekanan kerja. Selain itu, tingkat stres kerja yang tergolong sedang dalam konteks tertentu dapat berperan sebagai pendorong semangat kerja, karena menantang pegawai untuk lebih fokus dan produktif. Oleh karena itu, organisasi disarankan untuk menyelenggarakan pelatihan manajemen stres, memperkuat dukungan organisasi, dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kesehatan Mental, Kinerja Pegawai.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF WORK STRESS ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT THE REGIONAL OFFICE OF THE MINISTRY OF AGRARIAN AFFAIRS AND SPATIAL PLANNING/NATIONAL LAND AGENCY OF LAMPUNG PROVINCE WITH MENTAL HEALTH AS A MEDIATING VARIABLE

By

Fitri Melan Handayani

This study analyzes the influence of work stress on employee performance with mental health as a mediating variable at the Regional Office of the Ministry of Agrarian Affairs and Spatial Planning/National Land Agency of Lampung Province. Work stress not only impacts productivity but also psychological aspects and work achievements.

A quantitative approach using a survey method was employed. Primary data were collected from 150 employees via questionnaires, all of which were returned complete (100% response rate). Data were analyzed using path analysis.

The results indicate that job stress has a negative and significant effect on employee performance, supporting the first hypothesis. The Sobel test confirms that mental health significantly mediates this effect, thus supporting the second hypothesis. In other words, high job stress reduces mental health, which in turn lowers performance quality. Descriptive analysis also supports these findings, highlighting specific aspects of job stress as significant sources of pressure. Mental health acts as a psychological bridge explaining the mechanism between stress and performance.

This study recommends managing work stress and strengthening mental health as strategic efforts to improve performance. The findings indicate that work stress has a negative effect on performance, while mental health has a direct positive effect and also significantly mediates the relationship between stress and performance. Employees with good mental health tend to remain productive even under pressure. Moreover, a moderate level of work stress can serve as a trigger for enthusiasm and focus at work. Therefore, organizations need to provide stress management training and foster a work environment that continuously supports mental well-being.

Keywords: *Work Stress, Mental Health, Employee Performance.*