

## ABSTRAK

Yayasan Pendidikan Telkom (YPT) sebagai salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan tinggi dan pelatihan guna mengembangkan sumber daya manusia yang profesional, dituntut untuk meningkatkan mutu pendidikan agar bisa menghasilkan sumber daya manusia berkualitas yang mempunyai keahlian, keterampilan, dan berdaya saing agar mampu menghadapi dan menjawab tantangan Revolusi Industri 4.0.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh karena populasi dibawah 100 maka sampel diambil dari keseluruhan populasi atau sampel jenuh yaitu sebesar 78 karyawan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif serta menggunakan metode uji asosiasi *Chi-Square*, *Independent Sample T Test* dan *Analysis of Variance* (ANOVA). Pengolahan data menggunakan program komputer Microsoft Excel dan SPSS for windows versi 22.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kerja karyawan pada kantor Yayasan Pendidikan Telkom memperoleh skor rata-rata sebesar 60,57%, berada pada kategori sedang. Maka, sebaiknya manajemen Yayasan Pendidikan Telkom tetap awas dan memantau karyawannya agar stres yang dialami karyawan tersebut tidak mengarah pada stres yang negatif dan mengoptimalkan upaya penanggulangan stres kerja karyawan sedini mungkin agar tingkat stres kerja yang dialami dapat diminimalisir sehingga karyawan bisa memaksimalkan kinerjanya dan tujuan Yayasan Pendidikan Telkom dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

**Kata kunci:** stres kerja, faktor penyebab stres kerja, manajemen sumber daya manusia.