

ABSTRAK

Manajemen stres kerja merupakan salah satu aspek penting dalam pengelolaan Kesehatan kerja. Dalam pengelolaan stres kerja di PT Kereta Api Indonesia (Persero) daerah operasi 7 Madiun, Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manajemen stres kerja dengan berfokus kepada manajemen stres kerja karyawan unit sumber daya manusia PT Kereta Api Indonesia (Persero) Daerah Operasi 7 Madiun menggunakan teori pendekatan stres kerja oleh mulyadi (2018) yaitu pendekatan individual dan organisasional yang digunakan untuk mengidentifikasi dan menangani faktor-faktor yang mengakibatkan stres kerja. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi. Data dipaparkan dan dibahas dengan mendeskripsikan keadaan yang terjadi di lapangan Hasil penelitian menunjukkan bahwa PT Kereta Api Indonesia (Persero) Daerah Operasi 7 Madiun telah menerapkan manajemen stres menggunakan pendekatan individual dan organisasional untuk mengelola stres kerja. Pendekatan ini membantu mereka menjaga keseimbangan antara tugas pekerjaan dan kesehatan fisik serta mental, sehingga dapat bekerja dengan lebih efektif dan efisien.

Kata Kunci : *Manajemen Stres Kerja, Pendekatan Individual, Pendekatan Organisasional.*