



Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi Pembangunan Jalan Tol Cinere-Jagorawi

¹Dihartawan, ²Januar Ariyanto, ³Noor Latifah, ⁴Nurmalia Lusida, ⁵Abul A'la Al Maududi, ⁶Maulidina Salsabilla

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeudeu, Ciputat, Tangerang Selatan, 15419
Email: dihartawan@umj.ac.id

ABSTRAK

Stres kerja di Indonesia masih menjadi suatu masalah yang cukup serius. Berdasarkan penelitian yang ada, angka gangguan mental emosional sebesar 9,8% dan sebesar 35% stress akibat kerja berakibat fatal. Dengan meningkatnya kegiatan pembangunan di era pemerintahan saat ini tentunya beban pekerja dibidang konstruksi semakin meningkat dengan adanya target capaian penyelesaian proyek yang semakin singkat. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan beban kerja dengan stres kerja pada pekerja konstruksi pembangunan jalan Tol ruas Cinere-Jagorawi Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sampel adalah pekerja konstruksi Pembangunan jalan tol ruas Cinere-Jagorawi sebanyak 80 responden dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian didapat ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dengan hasil *p-value* 0,006 ($p < 0,05$). Sehingga bagi pekerja upaya mengelola emosi yang positif dalam mengemban kewajiban atau pekerjaan yang sedang dijalani akan dapat meminimalisir potensi stres kerja yang akan timbul.

Kata kunci: *beban kerja, stres kerja, pekerja konstruksi*

ABSTRACT

In Indonesia, work stress is still a serious problem. Based on existing research, the rate of mental emotional disorders is 9.8% and 35% of work-related stress is fatal. Previous research also explains that the sectors experiencing the highest work stress are the services sector with a percentage of 31% and construction at 30%. With the increase in development activities in the current government era, of course the burden on workers in the construction sector is increasing with project completion targets getting shorter. Therefore, this research aims to see the relationship between workload and work stress among construction workers for the construction of the Cinere-Jagorawi toll road in 2023. This research uses a quantitative approach with a cross-sectional study design. The population was construction workers for the construction of the Cinere-Jagorawi toll road, 80 respondents using a total sampling technique. The research results showed that there was a relationship between workload and work stress with a *p-value* of 0.006 ($p < 0.05$). Suggestions for workers: Efforts to manage positive emotions when carrying out obligations or work that are being carried out will be able to minimize the potential for work stress that will arise.

Keywords: *workload, work stress, construction workers*

Pendahuluan

Beban kerja merupakan salah satu faktor penyebab stres yang paling banyak dikeluhkan dan paling banyak menjadi alasan para karyawan dalam suatu organisasi. Beban kerja yang rendah dapat meningkatkan kinerja karyawan, namun beban kerja yang tinggi dapat menimbulkan penurunan kinerja karyawan (1). Dalam dunia kerja beban kerja yang tinggi merupakan permasalahan yang sering dijumpai selain itu dengan ditambahnya dengan tekanan waktu pengerjaan tugas yang banyak membuat para karyawan tertekan dan menjadi stres.

Stres kerja ialah suatu kondisi yang muncul akibat dari interaksi manusia dengan pekerjaannya, atau umpan balik atas pekerja secara psikologis maupun fisiologis yang dapat menyebabkan tekanan terhadap produktivitas kerja maupun lingkungan kerja yang dapat mengganggu pekerja (2). Sumber utama stres pekerja proyek ialah tingginya beban pekerjaan, kondisi kantor yang tidak nyaman, minimnya umpan balik, dan kurangnya variasi dalam lingkup pekerjaan dalam proyek-proyek pembangunan yang sedang berlangsung.

Faktor yang mempengaruhi stres kerja meliputi faktor instrinsik pekerjaan, peran individu dalam organisasi, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan, struktur dan iklim organisasi, tuntutan dari luar organisasi/pekerjaan, dan ciri-ciri individu (3). Selain itu faktor yang menjadi penyebab timbulnya stres kerja ialah lingkungan kerja karena stres yang berlebihan akan berdampak terhadap hasil, kuantitas kerja yang merupakan

syarat terbentuknya lingkungan yang baik. Dengan demikian perusahaan harus memperhatikan pekerja terutama dalam segi kondisi kelelahan fisik emosional dan mental, ketika hal proses ini terus terjadi dalam kurun waktu yang lama akan memicu beban kerja pada pekerja sehingga menyebabkan stres kerja terhadap pekerja. (4), (5)

Di Indonesia stres kerja masih menjadi suatu masalah yang cukup serius. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisnasari dan Wicaksono angka gangguan mental emosional sebesar 9,8% dan sebesar 35% stress akibat kerja berakibat fatal (6). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi depresi pada penduduk Indonesia usia ≥ 15 tahun sekitar 12 juta jiwa, Gangguan Mental Emosional (GME) pada penduduk usia ≥ 15 tahun, dialami oleh 9,8% penduduk atau lebih dari 19 juta jiwa, serta proporsi gangguan jiwa berat (*skizofrenia*) yaitu 7 per 1000 penduduk atau sebanyak 1,6 juta jiwa penduduk Indonesia (7). Selain itu menurut data dari Zipjet pada tahun 2017 menyatakan bahwa Jakarta berada pada urutan 132 dari 150 kota paling stres di dunia (8). Dalam hal ini tingginya persentase stres kerja di Indonesia, selain dipengaruhi oleh faktor di dalam negeri, juga terkait dengan faktor individu dan pekerjaan(9). Tuntutan kerja yang tinggi, kompleknya alur kerja dan semakin tingginya tujuan organisasi menuntut setiap karyawan harus bekerja dengan cepat, focus, dan maksimal. Tingginya tuntutan kerja akan mengakibatkan tekanan kerja yang tinggi yang

pada akhirnya akan menimbulkan stress kerja di tiap karyawan. (10)

Berdasarkan data di atas, didapati bahwa tingkat angka stres kerja masih tinggi pada wilayah cakupan DKI Jakarta yang mana penelitian ini termasuk dalam wilayah cakupan tersebut. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti terkait dengan Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi Pembangunan Jalan Tol Cinere-Jagorawi.

Metode

Penelitian ini telah dilakukan kaji etik dan sudah mendapatkan persetujuan layak etik yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik

Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor etik No.10.205.B/KEPK-FKMUMJ/VII/2023.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer dengan metode pengumpulan data menggunakan teknik *Total Sampling*. Jumlah responden pada penelitian ini sejumlah 80 responden. Data yang diperoleh dilakukan dengan menggunakan *google form* yang di isi langsung oleh para pekerja konstruksi. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* untuk melihat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Beban Kerja

Variabel	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	71	88,8
Perempuan	9	11,3
Usia (Tahun)		
21 – 30	40	50
31 – 40	31	38,8
41 – 50	9	11,3
Beban Kerja		
Berat	55	68,8
Ringan	25	31,3
Stress Kerja		
Berat	31	38,8
Sedang	49	61,3
Total	80	100

Tabel 2. Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Pekerja Konstruksi Pembangunan Jalan Tol Cinere – Jagorawi

Beban Kerja	Stress Kerja				Total	OR (95% CI)	P-Value
	Berat		Sedang				
	N	%	N	%			
Berat	27	49,1	28	50,9	55	100	5,063 (1,536 – 16,687)
Ringan	4	16,0	21	84,0	25	100	
Total	31	38,8	49	61,2	80	100	

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil distribusi frekuensi pada pekerja konstruksi bahwa sebagian besar pekerja konstruksi berjenis kelamin laki-laki yaitu sejumlah 71 orang (88,8%), dan sebagian kecil berjenis perempuan sejumlah 9 orang (11,3%). Menurut karakteristik usia responden, sebagian besar pekerja konstruksi berusia 21 – 30 tahun sejumlah 40 orang (50,0%), 31 orang (38,3%) responden memiliki rentang usia 31 – 40 tahun dan 9 orang (11,3) responden memiliki rentang usia 41 – 50 tahun. Distribusi frekuensi berdasarkan beban kerja pada pekerja konstruksi diketahui bahwa ada sebanyak 55 orang (68,8%) yang merasakan beban kerja berat, sedangkan responden yang mengalami beban kerja ringan terdapat sebanyak 25 orang (31,3 %). Sedangkan distribusi frekuensi berdasarkan stres kerja pada pekerja konstruksi diperoleh bahwa 49 orang (61,3%) mengalami stres kerja sedang, sedangkan jumlah responden yang mengalami stres kerja berat yaitu 31 orang (38,8%).

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa pekerja konstruksi yang merasakan beban kerja berat dan memiliki stress berat terdapat sebanyak 27 orang (49,1%), sedangkan pekerja dengan beban ringan dan memiliki stress berat terdapat sebanyak 4 orang (16%). Hasil analisis bivariat yang telah dilakukan didapati hasil *p-value* 0,006 ($P_v < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Selain itu diperoleh nilai OR sebesar 5,063 kali yang artinya pekerja yang

memiliki beban kerja berat berpeluang 5,063 kali memperoleh stress berat dibandingkan dengan pekerja yang memiliki beban kerja ringan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil bivariat didapati hasil uji *chi square* dengan *p-value* sebesar 0,006 yang artinya ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja. Dari penelitian yang sudah dilakukan terdapat kesamaan hasil penelitian yang telah diteliti oleh Sunarti yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja (11–13). Lalu penelitian lain juga dilakukan oleh Sukmawati pada pegawai PT.X di Mankuyudan, Ngabeyan, Kartasura, Sukoharjo dengan diperoleh responden sebanyak 84 pekerja yang memiliki hubungan yang sangat signifikan pada variabel beban kerja dengan stres kerja (14,15). Menurut Anoraga (2019) dalam Sunarti dkk., (2021) menyatakan bahwa semakin besar beban kerja fisik maupun mental yang dirasakan pada individu maka hal itu akan menjadi sumber penyebab timbulnya stres kerja. (11).

Berbeda pada penelitian yang disusun oleh Pasang penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja (15). Jumlah beban kerja banyak atau sedikit yang dirasakan pekerja tetap akan berpengaruh pada diri pekerja dan akan timbul gangguan kesehatan atau penyakit akibat kerja. Pada penelitian ini didapati jumlah beban kerja tinggi, hal ini berkaitan dengan

beban pekerjaan yang terlalu banyak dan harus diselesaikan pada waktu yang cukup terbatas.

Claessens, mengatakan bahwa beban kerja yang tinggi dapat timbul rendahnya produktivitas dalam bekerja yang salah satu akibatnya yaitu mengatur waktu agar bisa menyelesaikan pekerjaan dengan tepat (16). Hal lain yang menjadi faktor terjadinya stres kerja ialah dengan adanya peningkatan beban kerja yang akan menghambat pekerja agar sampai dengan sasaran kerja mereka (17). Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat stres kerja termasuk pada kategori sedang, hal tersebut sebanding dengan hasil pengukuran beban kerja yang menunjukkan kategori berat yang paling banyak diraskan oleh pekerja. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang positif. Stres kerja akan timbul apabila pekerja menerima beban kerja yang terlalu tinggi.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan tingkat beban kerja pada pekerja konstruksi berada pada tingkat beban kerja berat sebesar 68,8%, sedangkan pekerja yang mengalami beban kerja ringan sebesar 31,3%. Sedangkan tingkat stres kerja pada pekerja konstruksi berada pada kategori sedang sebesar 61,3%, dan pekerja yang mengalami stres kerja dalam kategori berat sebesar 38,8%. Dan ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dengan nilai $p=0.006 < 0.05$ pada pekerja konstruksi Pembangunan Jalan Tol Ruas Cinere-Jagorawi Pada Tahun 2023.

Diharapkan kepada pekerja agar bisa mengelola emosi yang positif dalam mengemban kewajiban atau pekerjaan yang

sedang dijalani dan harus mengedepankan bahwa segala pekerjaan yang ada ialah suatu kewajiban yang harus diselesaikan bukan suatu beban, dengan demikian akan meminimalisir potensi stres kerja yang akan timbul. Dan para pekerja diharapkan agar bisa memelihara kondisi fisik, psikis dan kondisi tubuhnya apabila terasa lelah maka disarankan agar tidak melakukan suatu pekerjaan. Dengan demikian maka hal itu bisa terhindar dari hal-hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres kerja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penelitian sampai dengan publikasi artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberi manfaat bagi masyarakat terutama bagi kalangan pekerja agar dapat mengendalikan stress kerja sehingga tidak berdampak kepada kesehatan.

Daftar Pustaka

1. Putra ZA. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Kelian Mitra Karya (Pergudangan Platinum) Pekanbaru. Universitas Islam Riau; 2019.
2. Asih GY, Widhiastuti H, Dewi R. Stress Kerja [Internet]. Semarang: Semarang University Press; 2018. Available from: <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
3. Wulandari S, Samsir, Marpaung RJM. Analisis Beban Kerja Mental, Fisik Serta Stress Kerja Pada Perawat Secara Ergonomi di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi :954–66. SIK

- SERTA STRE. *J Online Mhs Fak Ekon Univ Riau*. 2017;4(1):954–66.
4. Sihalohe RD, Siregar H. Pengaruh lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan Pada PT. Super setia sagita medan. *J Ilm Socio Secretum*. 2020;9(2):273–81.
 5. Saefullah E, Listiawati, Amalia AN. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Akad J*. 2017;15(2):117–22.
 6. Trisnasari SA, Wicaksono DA. Pengaruh Loneliness terhadap Job Stress Pekerja Work from Home (WFH) pada Masa Pandemi Covid-19. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment*. 2021;1(2):1218–26.
 7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
 8. Zipjet. The 2017 Global Least & Most Stressful Cities Ranking [Internet]. 2017 [cited 1BC Jan 21]. Available from: <https://www.zipjet.co.uk/2017-stressful-cities-ranking>
 9. Sedarmayanti, Safer GY. Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar di Gugus Satu Desa Neglawangi Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. *J Ilmu Adm Media Pengemb Ilmu dan Prakt Adm* [Internet]. 2016 [cited 2024 Feb 5];13(3):501–24. Available from: <https://jia.stialanbandung.ac.id/index.php/jia/article/view/100/pdf>
 10. Suryani NK, Maha Yoga GAD. Konflik Dan Stres Kerja Dalam Organisasi. *Widya Manaj*. 2018;1(1):99–113.
 11. Sunarti E, Supriyati, Juanidi. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap. *J Psikol Malahayati2* [Internet]. 2021 [cited 2024 Feb 5];3(1):20–7. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/3448/pdf>
 12. Diah Puspitasari M, Ratna Kustanti E. Hubungan Antara Persepsi Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Air Traffic Controller di Perum LPPNPI AIRNAV Indonesia Cabang Madya Surabaya. *J Empati* [Internet]. 2018;7(1):113–8. Available from: <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20167>
 13. Ratnasari SL, Purba WC. Pengaruh Konflik Kerja, Stres Kerja, Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Mutiara Utama Sukses. *J Bening* [Internet]. 2019;6(1):180. Available from: <https://doi.org/10.33373/bening.v6i1.1540>
 14. Sukmawati IF, Yuwono S. Hubungan antara Persepsi tentang Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. X di Mangkuyudan, Ngabeyan, Kartasura, Sukoharjo. Universitas

- Muhammadiyah Surakarta; 2020.
15. Pasang MTI, Doda DVD, Korompis GEC, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S, et al. Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat pelaksana di ruang isolasi covid-19 Rumah sakit umum daerah kota Kotamobagu. *J KESMAS* [Internet]. 2022;11(2):81–9. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/39231><https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/39231>
 16. Claessens BJ, Eerde W Van, Rutte CG, Roe RA. Planning behavior and perceived control of time at work. *Journal of Organizational Behavior. Int J Ind Occup Organ Psychol Behav.* 2004;25(8):937–50.
 17. Day A, Scott N, Kelloway EK. Information and communication technology: Implications for job stress and employee well-being, *New Developments in Theoretical and Conceptual Approaches to Job Stress.* Emerald Gr Publ Ltd [Internet]. 2010;8:317–50. Available from: [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2010\)0000008011](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2010)0000008011)