

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA FORMAL DI JAKARTA TIMUR

Novinda Alvionita¹, Chandrayani Simanjorang^{2*}, Arga Buntara³, Dyah Utari⁴

¹⁻⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

*)Email Korespondensi: chandrayanis@upnvj.ac.id

Abstract: Factors Associated with Work Stress Among Formal Workers in East Jakarta in 2024. Work stress is a form of tension that causes an imbalance in the psychological condition of workers that can affect thinking, emotions and overall health. The purpose of this study was to analyze the factors associated with work stress in formal workers in East Jakarta. The research used a cross-sectional study design and data were analyzed by using a Chi-square test. The instruments used in this study were The Workplace Stress Scale, Rating Scale Mental Effort (RSME) and Global Physical Activity questionnaire. The Lemeshow formula (Hypothesis tests for two population proportions (two-sided test)) was used to determine the minimum sample size. A total of 176 workers were selected as respondents by using snowball sampling. The results show that 56.9% of respondents experienced work stress. There is a relationship between age (p -value = 0.034), physical activity (p -value = 0.019) and mental workload (p -value = 0.001) with work stress. It is recommended that workers develop an organized work schedule based on urgency and needs, take short breaks to refresh their minds and improve concentration, and exercise or do physical activity regularly.

Keywords: Formal Workers, Mental Workload, Physical Activity, Work Stress.

Abstrak: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Formal di Jakarta Timur. Stres kerja adalah suatu bentuk ketegangan yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam kondisi psikologis pekerja yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi, dan kesehatan secara menyeluruh. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja formal di Jakarta Timur. Penelitian menggunakan desain studi cross-sectional dan data diolah dengan uji chi-square. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner *The Workplace Stress Scale*, *Rating Scale Mental Effort* (RSME) dan *Global Physical Activity* (GPAQ). Penentuan jumlah sampel minimal menggunakan rumus Lemeshow *Hypothesis tests for two population proportions (two-sided test)*. Sebanyak 176 pekerja dipilih sebagai responden dengan menggunakan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan 56,9% responden mengalami stres kerja. Terdapat hubungan antara usia (p -value = 0,034), aktivitas fisik (p -value = 0,019), dan beban kerja mental (p -value = 0,001) dengan stres kerja. Disarankan bagi pekerja untuk menyusun jadwal kerja yang terorganisasi dan disusun berdasarkan urgensi dan kebutuhan, beristirahat sejenak untuk menyegarkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi, serta berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Beban Kerja Mental, Pekerja Formal, Stres Kerja.

PENDAHULUAN

Stres di tempat kerja adalah masalah yang sering timbul, terutama di kalangan pekerja formal. Stres kerja dapat menyebabkan berbagai gangguan

mental maupun fisik yang dapat berpengaruh terhadap kinerja dan produktivitas pekerja. Stres kerja adalah jenis ketegangan yang mengganggu keseimbangan psikologis pekerja yang

berdampak pada proses kognitif mereka dan mempengaruhi cara berpikir, emosi serta kesehatan secara umum (D. Safitri, 2021).

Stres kerja tidak muncul dengan sendirinya, tetapi berbagai faktor berkontribusi terhadap timbulnya stres kerja. Stres kerja dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor individu (seperti usia, status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik), faktor pekerjaan/organisasional (seperti masa kerja, *shift* kerja, beban kerja), dan faktor lingkungan (seperti ketidakpastian ekonomi, politik, dan adanya perubahan teknologi) (Robbins & Judge, 2017). Sedangkan menurut (Izzati & Prabandini Mulyana, 2019) stres kerja dipengaruhi oleh tuntutan organisasi, tuntutan tugas individual, tuntutan kelompok, dan tuntutan peran individual dalam organisasi.

Pengaruh individu terhadap stres terbagi menjadi dua jenis, yaitu stres positif yang mendorong motivasi dan stres negatif yang menimbulkan efek negatif dan tidak menyenangkan. Kondisi stres kerja yang negatif ini memiliki dampak yang buruk terhadap kinerja. Jika stres terus meningkat maka kinerja pekerja seiring berjalan akan menurun (Kotteeswari & Sharief, 2014). Selain berdampak buruk terhadap kinerja, stres kerja juga dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik secara menyeluruh. Dampak stres kerja terhadap kesehatan fisik, antara lain sesak nafas, bibir kering, rambut menipis hingga botak, asma, sariawan, berisiko terkena diabetes, insomnia, produksi sperma rendah, nyeri hebat saat haid, sakit kepala, kulit berjerawat hingga gatal-gatal, berisiko hipertensi, diare, hingga penyakit *musculoskeletal* (Kemenkes RI, 2021).

Stres yang berhubungan dengan pekerjaan telah ditemukan di berbagai pekerjaan di seluruh dunia. Berdasarkan data *State of the Global Workplace 2023 Report* yang dilakukan oleh (Gallup, 2023) untuk mengukur tingkat stres dengan melakukan survei terhadap sekitar 122 ribu pekerja di 160 negara. Dalam survei tersebut, negara Filipina memiliki tingkat stres kerja terbesar di

Asia Tenggara, yaitu 45% responden. Selain itu, Myanmar, Thailand dan Kamboja menyusul dengan persentase masing-masing 39% responden. Sedangkan di Indonesia ditemukan bahwa sebanyak 21% responden mengalami stres kerja. Berdasarkan data Riskesdas (2018), penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas sebanyak 9,8% mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan di Provinsi DKI Jakarta sebesar 10,1% (Riskesdas, 2018). Saat ini Indonesia belum memiliki data yang spesifik mengenai stres akibat kerja. Namun, data ini memberikan perkiraan jumlah kasus gangguan mental di Indonesia. Studi yang dilakukan oleh (Sagala & Nasri, 2022) terhadap pekerja perkantoran di Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 110 responden menghasilkan bahwa sebanyak 60,9% responden mengalami stres kerja berat dan 39,1% responden mengalami tingkat stres kerja yang ringan. Oleh karena itu, tingkat stres kerja perlu diperhatikan agar dapat mengatasi tingginya tingkat gangguan mental emosional yang terjadi, khususnya pada pekerja formal di Jakarta Timur.

Meskipun sudah banyak penelitian mengenai stres kerja, namun belum banyak yang membahas secara spesifik mengenai stres kerja pada pekerja formal di Jakarta Timur. Selain itu, salah satu variabel dalam penelitian ini, yaitu aktivitas fisik, masih belum banyak diteliti mengenai hubungannya dengan stres kerja. Berdasarkan paparan di atas, maka penting dilakukan penelitian terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja formal di Jakarta Timur tahun 2024 sehingga untuk selanjutnya para pekerja formal dan pemerintah Jakarta Timur dapat melakukan tindakan pencegahan dan pengendalian guna meminimalisir stres kerja yang akan menimbulkan efek negatif dikemudian hari.

METODE

Penelitian berjudul "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Formal di Jakarta Timur" telah lolos dari uji etik oleh Komisi Etik

Penelitian Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta dengan Nomor: 136/V/2024/KEP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah Jakarta Timur, sejak April hingga Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja formal yang bekerja di wilayah Jakarta Timur dengan kriteria pegawai swasta yang bekerja di wilayah Jakarta Timur, berusia produktif yaitu 15 – 64 tahun, dan bersedia menjadi responden penelitian. Penentuan besar sampel minimum dilakukan dengan menggunakan rumus *Lemeshow (Hypothesis tests for two population proportions (two-sided test))* dan didapatkan sebanyak 176 pekerja dipilih sebagai responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability* yaitu *snowball sampling*. Dalam penelitian ini, beberapa kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu kuesioner identitas diri yang mencakup pertanyaan

tentang nama atau inisial, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, masa kerja. Selanjutnya kuesioner *The Workplace Stress Scale* untuk mengukur tingkat stres kerja, *Rating Scale Mental Effort* (RSME) digunakan untuk menilai beban kerja mental, dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Setelah data terkumpul, digunakan uji chi-square untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel independen (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, aktivitas fisik, shift kerja, dan beban kerja mental) dengan dependen (stres kerja). Hasil keputusan uji *Chi Square* yaitu jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti variabel independen berhubungan secara signifikan dengan variabel dependen. Sedangkan jika nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti variabel independen tidak berhubungan dengan variabel dependen.

HASIL

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Faktor Individu

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
Remaja Akhir	118	67
Dewasa Awal	58	33
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	47	26,7
Perempuan	129	73,3
Tingkat pendidikan		
SMA/Sederajat	44	25
Perguruan Tinggi	132	75
Status Pernikahan		
Menikah	44	25
Tidak Menikah	132	75
Aktivitas Fisik		
Tinggi	69	39,2
Sedang	63	35,8
Rendah	44	25
Total	176	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden adalah remaja akhir, sebanyak 118 dari 176 responden (67%). Responden didominasi oleh

perempuan, sebanyak 129 dari 176 responden (73,3%). Sebanyak 132 dari 176 responden (75%) memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi. Sebagian

responden tidak menikah sebanyak 132 responden (39,2%) memiliki tingkat aktivitas fisik, sebanyak 69 dari 176 responden (75%). Berdasarkan aktivitas fisik tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Pekerjaan

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Pekerjaan		
Administrasi	35	19,9
Manajemen	23	13,1
Keuangan dan Akuntansi	24	13,6
Penjualan dan Pemasaran	25	14,2
Teknologi Informasi	16	9,1
Sumber Daya Manusia	29	16,5
Produksi dan Operasi	24	13,6
Masa Kerja		
≤ 3 tahun	120	68,2
> 3 tahun	56	31,8
Shift Kerja		
Ya	61	34,7
Tidak	115	65,3
Beban Kerja Mental		
Rendah	26	14,8
Agak Tinggi	43	24,4
Cukup Tinggi	38	21,6
Tinggi	33	18,8
Sangat Tinggi	36	20,5
Total	176	100

Berdasarkan tabel 2, dari total 176 responden, jenis pekerjaan responden paling banyak yaitu administrasi (19,9%). Sejumlah 120 responden (68,2%) sudah bekerja selama ≤ 3 tahun. Pekerja yang tidak bekerja secara shift mendominasi yaitu sebanyak 115 responden (65,3%). Sedangkan variabel beban kerja mental dengan kategori agak

tinggi memiliki responden yang paling banyak yaitu 43 responden (24,4%), diikuti dengan beban kerja mental cukup tinggi sebanyak 38 responden (21,6%), sangat tinggi sebanyak 36 responden (20,5%), tinggi sebanyak 33 responden (18,8%), dan rendah sebanyak 26 responden (14,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Kerja

Stres Kerja	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Stres	17	9,7
Stres Rendah	25	14,2
Stres Sedang	34	19,3
Stres Berat	45	25,6
Sangat Stres	55	31,3
Total	176	100

Menurut tabel 3, pekerja yang mengalami stres kerja kategori sangat stres sebanyak 55 dari 176 responden (31,3%). Stres kerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti usia, jenis

kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, aktivitas fisik individu, masa kerja, beban kerja mental dan faktor lingkungan di tempat kerja.

Tabel 4. Hubungan Usia dengan Stres Kerja

Usia	Stres Kerja				Total		p-value
	Tidak Stres		Stres				
	N	%	N	%	N	%	
Remaja Akhir	58	49,2	60	50,8	118	100	0,034
Dewasa Awal	18	31	40	69	58	100	

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada usia dewasa awal yaitu sebanyak 40 responden (69%) daripada usia remaja akhir dengan jumlah 60 responden (50,8%). Uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan stres kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* = 0,034 ($p < 0,05$).

Tabel 5. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja

Jenis Kelamin	Stres Kerja				Total		p-value
	Tidak Stres		Stres				
	N	%	N	%	N	%	
Laki-Laki	18	38,3	29	61,7	47	100	0,537
Perempuan	58	45	71	55	129	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada laki-laki yaitu sebanyak 29 responden (61,7%) daripada perempuan dengan jumlah 71 responden (55%). Uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* = 0,537 ($p > 0,05$).

Tabel 6. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Stres Kerja

Tingkat Pendidikan	Stres Kerja				Total		p-value
	Tidak Stres		Stres				
	N	%	N	%	N	%	
SMA/Sederajat	18	40,9	26	59,1	44	100	0,861
Perguruan Tinggi	58	43,9	74	56,1	132	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada tingkat pendidikan SMA/ sederajat yaitu sebanyak 26 responden (59,1%) daripada tingkat pendidikan perguruan tinggi dengan jumlah 74 responden (56,1%). Uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan stres kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* = 0,861 ($p > 0,05$).

Tabel 7. Hubungan Status Pernikahan dengan Stres Kerja

Status Pernikahan	Stres Kerja				Total		p-value
	Tidak Stres		Stres				
	N	%	N	%	N	%	
Menikah	13	29,5	31	70,5	44	100	0,053
Tidak Menikah	63	47,7	69	52,3	132	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada kategori menikah yaitu sebanyak 31 responden (70,5%) daripada kategori tidak menikah dengan jumlah 69 responden

(52,3%). Uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status pernikahan dengan stres kerja yang dibuktikan dengan nilai *p-value* = 0,053 ($p > 0,05$).

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stres Kerja

Aktivitas Fisik	Stres Kerja				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Stres		Stres		N	%	
	N	%	N	%			
Tinggi	30	43,5	39	56,5	69	100	0,019
Sedang	20	31,7	43	68,3	63	100	
Rendah	26	59,1	18	40,9	44	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 43 responden (68,3%) daripada kategori aktivitas fisik rendah (40,4%) dan tinggi

(56,5%). Uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan stres kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* = 0,019 ($p < 0,05$).

Tabel 9. Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja

Masa Kerja	Stres Kerja				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Stres		Stres		N	%	
	N	%	N	%			
≤ 3 Tahun	55	45,8	65	54,2	120	100	0,381
> 3 Tahun	21	37,5	35	62,5	56	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada masa kerja > 3 tahun yaitu sebanyak 35 responden (62,5%) daripada masa kerja ≤ 3 tahun

dengan jumlah 65 responden (54,2%). Uji *chi-square* memperlihatkan bahwa masa kerja tidak berhubungan dengan stres kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* = 0,381 ($p > 0,05$).

Tabel 10. Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja

Shift Kerja	Stres Kerja				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Stres		Stres		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak	53	46,1	62	53,9	115	100	0,364
Ya	23	37,7	38	62,3	61	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada kategori bekerja shift yaitu sebanyak 38 responden (62,3%) daripada kategori tidak bekerja shift dengan jumlah 62

responden (53,9%). Uji *chi-square* memperlihatkan bahwa shift kerja tidak berhubungan dengan stres kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* = 0,364 ($p > 0,05$).

Tabel 11. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Beban Kerja Mental	Stres Kerja				Total	<i>p-value</i>
	Tidak Stres		Stres			
	N	%	N	%		
Rendah	20	76,9	6	23,1	26	100
Agak Tinggi	24	55,8	19	44,2	43	100
Cukup Tinggi	17	44,7	21	55,3	38	100
Tinggi	14	42,4	19	57,6	33	100
Sangat Tinggi	1	2,8	35	97,2	36	100
						0,001

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa proporsi stres kerja lebih tinggi terjadi pada kategori beban kerja mental sangat tinggi yaitu sebanyak 35 responden (97,2%) daripada kategori rendah (23,15), agak tinggi (44,2%),

cukup tinggi (55,3%), dan tinggi (57,6%). Uji *chi-square* memperlihatkan bahwa beban kerja mental berhubungan dengan stres kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Stres kerja merupakan ketegangan yang mengganggu keseimbangan psikologis pekerja, mempengaruhi cara mereka berpikir, emosi, dan kesehatan secara keseluruhan (D. Safitri, 2021). Dengan menggunakan *chi-square* dalam analisis bivariat, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan stres kerja. Penelitian (Zulkifli et al., 2019) dan (Irawati et al., 2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan stres kerja. Pekerja yang lebih tua cenderung menderita stres kerja yang lebih tinggi daripada pekerja yang lebih muda karena umumnya kondisi kesehatan fisik dan fungsi organ pekerja yang lebih tua menurun. Namun, tanggung jawab yang diterima semakin meningkat, sehingga peluang mengalami stres kerja pun semakin besar (Zulkifli et al., 2019). Selain itu, pekerja yang lebih tua mulai merasakan beban yang mereka dapatkan cukup berat dan produktivitas mulai berkurang, sehingga mereka lebih rentan mengalami stres kerja (Irawati et al., 2023).

Pada penelitian ini responden yang berusia dewasa awal memiliki risiko lebih tinggi terhadap stres kerja karena usia dewasa awal sering kali merupakan tahap kehidupan dengan tanggung jawab yang lebih besar, seperti memulai karir yang stabil, menikah, memiliki anak, atau memiliki tanggung jawab keuangan yang

lebih besar, yang dapat meningkatkan tekanan psikologis. Selanjutnya, orang-orang di usia dewasa awal sering kali berada pada awal atau pertengahan karir mereka, saat tekanan untuk memenuhi tujuan, berkinerja dengan baik, dan naik ke posisi yang lebih tinggi mungkin lebih besar. Tingkat stres kerja yang tinggi dapat terjadi karena mereka merasa perlu menunjukkan diri mereka di tempat kerja.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berhubungan dengan stres kerja. Temuan tersebut selaras dengan hasil penelitian sebelumnya, yang juga menghasilkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja (Arif et al., 2021; Rosanna et al., 2021). Penelitian ini menemukan bahwa distribusi responden yang tidak merata antara laki-laki dan perempuan mengakibatkan tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja. Selain itu, tanggung jawab dan tugas yang diberikan kepada pekerja memiliki proporsi yang sama dan tidak dibedakan sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat stres kerja antara perempuan dengan laki (Arif et al., 2021).

Kemudian, penelitian ini menghasilkan bahwa tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan dengan stres

kerja. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan tidak berhubungan dengan stres kerja (Mahlithosikha & Wahyuningsih, 2021; I. A. Safitri, 2020). Dalam penelitian ini, tidak menemukan hubungan antara tingkat pendidikan dengan stres kerja. Hal tersebut mungkin disebabkan karena tingkat pendidikan responden hanya berbeda satu tingkat, yakni SMA/ sederajat dengan perguruan tinggi, sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat pendidikan yang signifikan. Selain itu, faktor-faktor pemicu stres kerja tidak hanya terbatas pada tingkat pendidikan, tetapi dapat berasal dari pengalaman kerja, keterampilan dan pengetahuan pekerja dalam menangani suatu masalah (I. A. Safitri, 2020).

Status pernikahan dengan stres kerja dihasilkan data bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status pernikahan dengan stres kerja (Shintyar & Widanarko, 2021; Ulvia Muallivasari et al., 2021). Dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara status pernikahan dengan stres kerja karena adanya perbedaan karakteristik individu seperti kepribadian, pengalaman kerja dan pengelolaan stres, perbedaan dalam jenis pekerjaan sehingga tuntutan dan tekanan yang dialami oleh pekerja berbeda-beda, begitupun dengan faktor lainnya seperti dukungan sosial, kondisi finansial, atau tanggung jawab keluarga, serta adanya ketidakseimbangan proporsi antara responden yang menikah dan tidak menikah.

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stres kerja dalam penelitian ini. Penelitian oleh (H. Setiawan et al., 2021) dan penelitian (Aryantara et al., 2023) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan stres kerja. Dalam penelitian ini, responden yang melakukan aktivitas fisik tingkat sedang dan tinggi cenderung merasakan stres kerja yang lebih tinggi daripada mereka yang aktivitas fisiknya rendah. Walaupun

dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang rajin beraktivitas fisik memiliki tingkat stres yang lebih rendah, namun stres kerja juga dipengaruhi oleh faktor lain. Misalnya, faktor kondisi keuangan dan kemampuan diri, serta perbedaan tingkat kesulitan dalam pekerjaan (R. Setiawan & Halim, 2023).

Masa kerja dengan stres kerja tidak berhubungan dalam penelitian ini. Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu yang juga menyatakan bahwa masa kerja tidak berhubungan dengan stres kerja (Arif et al., 2021; Rosanna et al., 2021). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh karena semua pekerja berpotensi untuk mengalami stres kerja tanpa adanya pengaruh dari masa kerja (Rosanna et al., 2021). Selain itu, distribusi frekuensi antara responden yang masa kerjanya ≤ 3 tahun dengan > 3 tahun tidak seimbang, sehingga memungkinkan untuk masa kerja tidak berhubungan dengan stres kerja.

Shift kerja dengan stres kerja dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Hasil ini selaras dengan penelitian lain yang juga menunjukkan bahwa shift kerja tidak berhubungan dengan stres kerja (Pradina & Kresna Febriyanto, 2022; Rahmawati et al., 2020). Tidak ditemukannya hubungan *shift* kerja dengan stres kerja dalam penelitian ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara proporsi responden yang bekerja dengan sistem *shift* dan *non-shift*. Selain itu, ada kemungkinan bahwa pekerja yang menjalankan sistem *shift* sudah terbiasa dengan pola jam kerja yang diberlakukan, adanya hubungan baik antar pekerja sehingga stres kerja yang dirasakan semakin berkurang, dan instansi yang memberlakukan bekerja secara *shift* telah dilakukan secara teratur dan pekerja juga mengikuti jadwal yang telah ditentukan, sehingga pekerja sangat terbantu untuk melaksanakan pekerjaannya (Pradina & Kresna Febriyanto, 2022).

Dalam penelitian ini, beban kerja mental memiliki hubungan dengan stres kerja. Hasil ini selaras dengan penelitian (Trisminingsih, 2019) dan (Irawati et al., 2023). Beban kerja mental mengacu

pada upaya yang diperlukan seseorang untuk mengerjakan tugas-tugas kognitif seperti konsentrasi, perhatian, ingatan, dan pengambilan keputusan. Tanda-tanda pekerja mengalami beban kerja mental adalah lesu, pusing, lelah, kurang waspada, depresi, dan kehilangan semangat kerja. Beban kerja mental yang berlebih dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, menghambat kinerja, dan dapat menimbulkan stres kerja (Ayu Fitriani & Budiawan, 2019).

Menurut hasil penelitian, responden yang menderita tingkat stres kerja tinggi mempunyai beban kerja mental yang sangat tinggi. Ini terjadi karena beban kerja mental yang tinggi dengan bekerja di bawah tekanan dapat melebihi kapasitas seorang pekerja. Selain itu, terbatasnya waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, ditambah dengan banyaknya pekerjaan fisik, juga dapat menyebabkan pekerja merasa banyak tekanan sehingga dapat meningkatkan stres kerja para pekerja (Irawati et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian paling banyak responden mengalami stres kerja kategori sangat stres (31,3%). Mayoritas responden berusia remaja akhir (67%) dan berjenis kelamin perempuan (73,3%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh perguruan tinggi (75%). Mayoritas responden tidak menikah (75%) dan paling banyak responden memiliki aktivitas fisik tinggi (39,2%). Selain itu, responden paling banyak bekerja pada bidang administrasi yaitu 19,9%. Responden dengan masa kerja \leq 3 tahun paling banyak yaitu 68,2%. Mayoritas responden tidak bekerja shift yaitu sebanyak 65,3%. Dan responden dengan beban kerja mental agak tinggi memiliki proporsi tertinggi yaitu 24,4%.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia (p -value = 0,034), aktivitas fisik (p -value = 0,019) dan beban kerja mental (p -value = 0,001) dengan stres kerja. Sedangkan variabel jenis kelamin (p -value = 0,537), tingkat pendidikan (p -value = 0,861), status pernikahan (p -value = 0,053), masa kerja (p -value =

0,381), dan shift kerja (p -value = 0,364) tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Malaka, T., & Novrikasari, N. (2021). Hubungan Faktor Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Kontrak Di Pt. X. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2639>
- Aryantara, A. R., Levani, Y., Prahasanti, K., & Yuliyanasari, N. (2023). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UM Surabaya. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.26714/medart.5.2.2023.37-43>
- Ayu Fitriani, R. C., & Budiawan, W. (2019). Analisis Beban Kerja Mental Unit Human Capital PT XYZ Menggunakan Metode NASA-TLX. *Industrial Engineering Online Journal*, 8(1), 1-8. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/ieoj/article/view/23265>
- Gallup. (2023). State of the global workplace: 2023 Report. *Gallup, Inc.*, 1-95. <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
- Irawati, I., Angelia, L., & Dewita, T. (2023). Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di PT. X Kota Batam Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Ibnu Sina*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.3652/J-KIS.v4i01.520>
- Izzati, U. A., & Prabandini Mulyana, O. (2019). Psikologi industri & organisasi. *Bintang*, 324.
- Kemenkes RI. (2021). *Dampak Stres tidak hanya mengganggu kejiwaan namun juga berdampak pada kesehatan fisik*. <Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/>. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infogr>

- aphic-p2ptm/stress/dampak-stres-tidak-hanya-mengganggu-kejiwaan-namun-juga-berdampak-pada-kesehatan-fisik
- Kotteeswari, M., & Sharief, T. (2014). Job Stress and Its Impact on Employees' Performance a Study With Reference To Employees Working in Bpos. *International Journal of Business and Administration Research Review*, 2(4), 18–25.
- Mahlithosikha, L. M., & Wahyuningsih, A. S. (2021). Stres Kerja Perawat di Unit Perawatan Jiwa Rumah Sakit Jiwa Daerah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 638–648.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Pradina, T. M., & Kresna Febriyanto. (2022). Hubungan Antara Shift Kerja dengan Stres Kerja Pada Petugas Lembaga Pemasyarakatan. *Borneo Student Research*, 3(2), 1986–1992.
- Rahmawati, H. R., Koesoemo, G. S., Hadiwardjo, Y. H., & Nugrohowati, N. (2020). Hubungan antara Beban Kerja, Shift Kerja dan Lingkungan Kerja Fisik terhadap Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap di RSU UKI. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(2017), 123–134.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. In *Laporan Provinsi DKI Jakarta*.
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior*, Seventeenth Edition, Global Edition. *Pearson Education Limited*, 747.
- Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). Hubungan Antara Faktor Individu Dan Kejenuhan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. *Ikesma*, 17(2), 111.
<https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i2.24783>
- Safitri, D. (2021). Pengaruh Kebisingan Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di Industri Penggilingan Padi. *Ruwa Jurai: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(2), 77.
<https://doi.org/10.26630/rj.v15i2.2803>
- Safitri, I. A. (2020). Stres kerja perawat di unit rehabilitasi kusta Rumah Sakit Umum Daerah. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/40449>
- Sagala, N. J., & Nasri, S. M. (2022). Analisis Faktor Psikososial Dan Stres Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pekerja Perkantoran Di Jakarta. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 9(2), 180.
<https://doi.org/10.31596/jkm.v9i2.750>
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10.
<https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *JKKT Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16–19.
- Shintyar, A. R., & Widanarko, B. (2021). Analisis Hubungan Antara Karakteristik Pekerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pt Lti Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 664–672.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.1954>
- Trisminingsih, K. A. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Masinis Upt Crew Kereta Api Blitar Daerah

- Operasional Vii Madiun Pt. Kereta Api Indonesia (Persero). *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(2), 170–175. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v3i2.673>
- Ulvia Muallivasari, Nukman, & Nurul Ulfah Mutthalib. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja di PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 757–764. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.242>
- Zulkifli, Z., Rahayu, S. T., & Akbar, S. A. (2019). Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. Elnusa TBK Wilayah Muara Badak. *Kesmas Uwigama: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 46–61. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.831>