

GAMBARAN TINGKAT STRES KERJA PADA PETUGAS LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA GARUT

Della Herliawati^{1*}, Dadang Purnama², Nur Oktavia Hidayati³

¹⁻³Fakultas Keperawatan Departemen Keperawatan Jiwa Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: dellaherliawati22001@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 0 Februari 2026

Diterima: 24 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.25042>

ABSTRACT

Mental health in the workplace is an important aspect in maintaining the well-being and productivity of officers, especially for those working in high-pressure environments such as correctional institutions. Correctional officers often face tight time pressures, high workloads, and high risks that can trigger anxiety and increase work stress. This study to determine the level of work stress among officers at the Class II A Garut Correctional Institution. Using quantitative descriptive design. The study population was all officers of Class II A Garut Correctional Institution, totaling 84 respondents, using total sampling technique. Data were collected through Job Stress Scale questionnaires that had been translated into Indonesian, then analyzed descriptively using frequency distribution and percentage. The majority of respondents were in the mild work stress category, as many as 46 people (54.8%), then the moderate work stress category as many as 34 people (40.5%), and the high work stress category as many as 4 people (4.8%). Most officers of Class II A Garut Correctional Institution experienced mild work stress based on the dimensions of time pressure and anxiety. However, there were still officers with moderate to high levels of stress, indicating the need for attention to the mental health of Correctional Institution officers.

Keywords: *Work Stress, Time Pressure, Anxiety, Correctional Officers.*

ABSTRAK

Kesehatan mental di tempat kerja merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan dan produktivitas petugas, khususnya bagi mereka yang bekerja dalam lingkungan dengan tekanan tinggi seperti Lembaga Pemasyarakatan. Petugas Lembaga Pemasyarakatan sering menghadapi tekanan waktu yang ketat, beban kerja yang tinggi, serta tingginya risiko yang dapat memicu kecemasan dan meningkatkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres kerja pada petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Garut. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 84 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner stres kerja yang dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Mayoritas responden berada pada kategori stres kerja ringan sebanyak 46 orang (54,8%), kemudian kategori stres kerja

sedang sebanyak 34 orang (40,5%), dan kategori stres kerja tinggi sebanyak 4 orang (4,8%). Sebagian besar petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Garut mengalami stres kerja kategori ringan berdasarkan dimensi tekanan waktu dan kecemasan. Namun, masih terdapat petugas dengan tingkat akhir stres sedang hingga tinggi yang menunjukkan perlunya perhatian terhadap kesehatan mental petugas Lembaga Pemasarakatan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Tekanan Waktu, Kecemasan, Petugas Lembaga Pemasarakatan.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu aspek penting pada kondisi fisik, mental, dan sosial seseorang secara menyeluruh. Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada lingkungannya (World Health Organization, 2022). Dalam dunia kerja, kesehatan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan kualitas kerja, termasuk kemampuan diri dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang umum dialami pekerja adalah stres kerja, yaitu respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak seimbang dengan kemampuan individu untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984; World Health Organization, 2022)

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut *World Health Organization* (2022) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Berdasarkan studi yang dilakukan Armstrong & Griffin (2004) terhadap petugas pemsarakatan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 55% petugas mengalami tingkat stres kerja tinggi, dan sekitar 31%

menunjukkan gejala burnout. Sebuah penelitian di Inggris menemukan 74% petugas mengalami stres sedang hingga berat karena tekanan psikososial, kekurangan petugas, dan jam kerja panjang. Dari dua data tersebut menggambarkan bahwa stres kerja di kalangan petugas pemsarakatan merupakan isu global yang serius (Schaufeli & Taris, 2014). Berdasarkan data laporan Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (2020), 37% orang dewasa Indonesia, baik yang bekerja maupun yang menganggur, menunjukkan bahwa mereka merasa stres "sangat banyak" (6,7%) atau "banyak" (30,0%) (Ariawan et al., 2021)

Kondisi kapasitas warga binaan berlebih di lembaga pemsarakatan menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya beban kerja petugas, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis petugas menurun. Jumlah penghuni lembaga pemsarakatan di Indonesia mencapai lebih dari 270.000 orang, sedangkan jumlah ideal nya 130.000 orang, sehingga tingkat hunian mencapai lebih dari 200% (Ardita Sari & Febriyanto, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di lembaga pemsarakatan kelas II A Garut dengan melakukan wawancara kepada kepala tata umum dan dokter di lapas garut, mengatakan bahwa banyaknya petugas yang mengeluh karena beban kerja yang berat yang berdampak pada

kesehatan fisik dan mental, hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa terdapat tekanan waktu kecemasan yang menjadi salah satu faktor signifikan yang menimbulkan stres kerja pada petugas. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kinerja, kesehatan fisik dan berdampak pada aspek psikososial pasien. Oleh karena itu, dapat dirumuskan permasalahan penelitian “Bagaimana gambaran tingkat stres pada petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Garut.

KAJIAN PUSTAKA

Stres adalah perubahan-perubahan dalam respons individu atau situasi yang dapat mengancam keseimbangan hidupnya (Hidayati¹ & Harsono², 2021). Stres tidak timbul begitu saja, melainkan dipicu oleh berbagai peristiwa yang berpengaruh terhadap aspek psikologis seseorang, di mana individu merasa tidak memiliki kendali atas situasi tersebut sehingga menimbulkan tekanan emosional yang berat (Yonata & Sugandha, 2021). Stres kerja adalah reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan dan sumberdaya individu untuk menghadapinya (Leka *et al.*, 2020). Stres kerja merupakan perasaan tertekan seseorang akibat tekanan dan beban dari lingkungan pekerjaannya (Mangkunegara, 2013)

Pada petugas lapas, stres kerja sering kali dipicu oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi, salah satunya tekanan waktu, yaitu kondisi ketika individu memandang bahwa tugas harus diselesaikan dalam batas waktu yang singkat sehingga menimbulkan perasaan tertekan dan berkurangnya kontrol terhadap pekerjaan. Beban kerja yang membatasi waktu istirahat dapat meningkatkan tekanan psikologis dan mengurangi sumber daya kerja

individu, sehingga muncul stres kerja (Putri & Widyastuti, 2020)

Stres kerja yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu maupun organisasi, terutama dalam konteks lembaga pemsarakatan yang memiliki tekanan tugas tinggi. Studi di indonesia menyebutkan bahwa stres kerja berdampak pada kesehatan fisikk dan mental pekerja, termasuk penurunan kualitas kehidupan dan gangguan kesehatan jasmani (Ardilla *et al.*, 2022)

Oleh karena itu, kajian mengenai tingkat stres kerja pada petugas di lembaga pemsarakatan menjadi penting untuk memberikan gambaran awal dalam pencegahan kenaikan tingkat stres kerja pada petugas. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan edukasi kesehatan kerja serta pelatihan manajemen stres pada petugas lembaga pemsarakatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan menggambarkan Tingkat Stres Kerja pada petugas di Lembaga Pemsarakatan Kelas II A Garut.

Populasi, sampel dan teknik sampling dalam penelitian ini berjumlah 84 orang terdiri dari 61 (Laki-Laki) dan 23 (Perempuan). Populasi tersebut mencakup seluruh petugas yang bertugas dalam berbagai bidang/ jabatan yaitu terdiri dari bidang Tata usaha, Penjagaan, Registrasi, Pembina kepribadian, dan Kesehatan, sehingga menggunakan Teknik *total sampling*. Kriteria inklusi mencakup seluruh petugas di Lembaga Pemsarakatan Kelas II A Garut, dalam kondisi stabil, serta bersedia menjadi responden melalui informed consent. Variabel pada penelitian ini

yaitu tingkat stres kerja pada petugas.

Uji validitas telah dilakukan oleh (Hidayanti & Sari, 2025) kepada personel 86 polisi Polretsa Yogyakarta dengan 13 item pertanyaan. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner tingkat stres kerja didapatkan Cronbach's Alpha 0,967 yang berarti reliabel.

Setelah data telah terkumpul, peneliti melakukan *editing, coding, tabulating dan entry*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dimana peneliti memberikan gambaran mengenai distribusi frekuensi dan persentase Tingkat stres kerja pada petugas di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Garut.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Petugas Lapas Kelas II A Garut

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	61	72,6
Perempuan	23	27,4
Usia		
< 25 Tahun	27	32,1
25-35 Tahun	39	46,4
45-55 Tahun	5	6,0
> 56 Tahun	13	15,5
Jabatan/Bidang Tugas		
Tata Usaha	17	20,2
Registrasi	8	9,5
Pembina Kepribadian	14	16,7
Penjagaan	38	45,2
Kesehatan	7	8,3
Pendidikan Terakhir		
SMA	31	36,9
D3	3	3,6
S1	50	59,5

Berdasarkan Tabel 1, dari total 84 responden petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Garut, sebagian responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (72,6%), sedangkan perempuan sebanyak (27,4%). Lalu mayoritas responden berada pada rentang usia 25-35 tahun, yaitu sebanyak (46,4%). Selanjutnya responden dengan usia < 25 tahun sebanyak (32,1%), usia > 56

tahun sebanyak (15,5%), dan usia 45-55 tahun sebanyak (6,0%). Dari aspek jabatan bidang penjagaan merupakan jumlah responden tertinggi sebanyak (45,2%). Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar petugas memiliki pendidikan terakhir S1 sebanyak (59,5%), diikuti dengan pendidikan SMA sebanyak (36,9%), dan pendidikan D3 sebanyak (3,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Petugas di Lapas Kelas II A Garut

Stres Kerja	f	P%)
ringan	46	54,8
sedang	34	40,5
berat	4	4,8

Berdasarkan Tabel 2, diketahui tingkat stres kerja pada petugas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres kerja ringan, yaitu sebanyak 46 orang. Responden dengan kategori stres kerja sedang sebanyak 34 orang, sedangkan kategori stres

berat sebanyak 4 orang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Garut mengalami stres kerja pada tingkat ringan, namun masih terdapat petugas yang berada pada tingkat stres sedang hingga berat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa tingkat stres kerja pada petugas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Garut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres kerja ringan sebanyak 46 orang (54,8%), kemudian kategori stres kerja sedang sebanyak 34 orang (40,5%), dan kategori stres kerja berat sebanyak 4 orang (4,8%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar petugas masih mampu mengelola tekanan pekerjaan, namun masih terdapat petugas yang mengalami stres kerja pada tingkat sedang hingga berat sehingga perlu menjadi perhatian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuningtyas et al. (2024) yang menyatakan bahwa petugas di lingkungan pemasyarakatan rentan mengalami stres kerja akibat beban kerja yang tinggi, tekanan emosional dalam menghadapi warga binaan, serta kondisi kerja yang menuntut kesiapsiagaan. Selain itu, studi oleh Zeng et al. (2023) juga menjelaskan bahwa profesi petugas pemasyarakatan memiliki risiko stres yang cukup tinggi karena tekanan pekerjaan yang berhubungan

langsung dengan keamanan dan konflik sosial di dalam lembaga.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Garut sebagian besar mengalami stres kerja ringan, namun kelompok petugas dengan stres kerja sedang hingga berat tetap membutuhkan perhatian. Upaya seperti pengaturan beban kerja, penyediaan dukungan psikologis, pelatihan manajemen stres, serta evaluasi sistem kerja diperlukan untuk menekan risiko stres kerja yang lebih berat dan menjaga kesejahteraan petugas.

KESIMPULAN

Sebagian besar petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Garut mengalami stres kerja kategori ringan berdasarkan dimensi tekanan waktu dan kecemasan. Namun, masih terdapat petugas dengan tingkat akhir stres sedang hingga berat. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif seperti peningkatan dukungan psikologis, manajemen stres, serta evaluasi kondisi kerja agar kecemasan

petugas tidak berkembang menjadi stres kerja yang lebih berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilla, R. R., Dwijayanto, R. M. I., & Kusumaningtyas, H. D. (2022). Hubungan Resiliensi Terhadap Stres Kerja Perawat Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Negara. *Journal Of Health Research*, 5, 24-37.
- Andriani, N. (2021). *Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior Pegawai Negeri Sipil Rutan Kelas Iia Pontianak* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Pontianak).
- Anjani, R. M., & Pangestuti, N. (2024). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Iib Cilacap. *Journal Of Management: Small And Medium Enterprises (Smes)*, 17(1-May), 411-425.
- Ardita Sari, H., & Febriyanto, K. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Petugas Lembaga Pemasarakatan (Vol. 3, Number 2).
- Ariawan, J., Suardhita, N., Kurniawan, A., & Bina Sarana Informatika, U. (2021). Hubungan Stres Kerja Dan Stres Keluarga Dengan Tingkat Kesehatan Diri Wanita Yang Bekerja Di Sektor Industri Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mea (Manajemen, Ekonomi, Dan Akuntansi)*, 5(1).
- Armstrong, G. S., & Griffin, M. L. (2004). Does The Job Matter? Comparing Correlates Of Stress Among Treatment And Correctional Staff In Prisons. *Journal Of Criminal Justice*, 32(6), 577-592. <https://doi.org/10.1016/J.Jcrimjus.2004.08.007>
- Azwar, B. (2023). Peran Konseling Gestalt Dalam Meningkatkan Self Awareness Bagi Mantan Pemakai Narkoba Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Ii A Curup Bengkulu. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 90-113.
- Hidayati¹, L. N., & Harsono², D. M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).
- Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*.
- Leka, S., Griffiths, A., & Tom, C. (2020). *Work Organisation And Stress Protecting Workers' O Health Series N 3*.
- Mangkunegara, P. A. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Nafisha, A. Z. (2025). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Bebas Pada Warga Binaan Pemasarakatan (Wbp) Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Iib Sleman* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Putri, A., & Widyastuti, S. (2020). Workload And Time Pressure As Predictors Of Work Stress Among Employees. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 9, 112-121.
- Pradipa, C. H. (2023). *Intervensi Murottal Al-Quran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Tahanan Dan Narapidana Wanita* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Rafi, M. (2021). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Di Lembaga Pemasarakatan (Lapas) Klas Ii A Biaro*

- Bukittinggi Sumatera Barat (Doctoral Dissertation, Universitas Putra Indonesia Yptk).
- Shugra, S. A., Nugrahayu, E. Y., & Bakhtiar, R. (2024). The Relationship Between Stress Levels And Coping Mechanisms Among Class Iia Samarinda Penitentiary Officers. *Verdure: Health Science Journal*, 6(1), 47-52.
- Wahyuningtyas, S. S. G., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2024). Pengaruh Beban Kerja, Beban Emosi, Dan Stres Kerja Terhadap Kecemasan Karyawan Di Lembaga Masyarakat. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, Vol. 4 No. 3, 261.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health And Work: Impact, Issues, Dan Good Practice*.
- Yonata, H., & Sugandha, S. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja, Stress Kerja, Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Trunojoyo Sumber Listrindo. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Bisnis*, 12(1), 102-115.
<https://doi.org/10.47927/Jikb.V12i1.96>
- Zeng, Y., Xiao, J., Zhang, Q., Liu, X., & Ma, A. (2023). Prevalence And Factors Associated With Anxiety And Depression Among Chinese Prison Officers During The Prolonged Covid-19 Pandemic. *Frontiers In Public Health*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1218825>