

Analisis Hubungan Beban Kerja Mental dan Faktor Individu Terhadap Stres Kerja Pegawai Instansi Ketenagakerjaan

Astri Nur Fadillah¹, Dewi Kurniasih^{2*} dan Ponti Almas Karamina¹

¹Program Studi Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jurusan Teknik Permesinan Kapal, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Surabaya 60111

²Program Studi Magister Teknik Keselamatan dan Resiko, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Surabaya 60111

*E-mail: dewi.kurniasih@ppns.ac.id

Abstrak

Instansi Ketenagakerjaan merupakan instansi yang memiliki tugas membantu Bupati dalam melaksanakan urusan pemerintahan di bidang tenaga kerja. Banyaknya kegiatan yang membutuhkan interaksi secara langsung dengan tenaga kerja dan pihak perusahaan membuat pegawai pada Instansi Ketenagakerjaan dituntut untuk memberikan pelayanan yang maksimal. Dari hasil studi pendahuluan pada salah satu bidang diketahui bahwa rata-rata pegawai mengalami tingkat stres ringan hingga sedang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah beban kerja mental dan faktor individu (umur, pendidikan terakhir, masa kerja dan status pernikahan) memiliki hubungan dengan stres kerja serta memberikan rekomendasi yang sesuai. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah uji *chi square*. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan secara signifikan terhadap stres kerja adalah beban kerja mental dengan nilai *p-value* 0,009.

Kata Kunci: Beban kerja mental, Faktor individu, Uji *chi square*, Stres kerja

Abstract

Employment Institution is an agency that has the task of assisting the Regent in carrying out government affairs in the field of labor. The many activities that require direct interaction with the workforce and the company make employees at Employment Institution required to provide maximum service. From the results of a preliminary study in one of the divisions, it is known that the average employee experiences mild to moderate levels of stress. The purpose of this study was to determine whether mental workload and individual factors (age, last education, years of service and marital status) have a relationship with work stress and provide appropriate recommendations. In this study, the method used is the chi square test. The results of the chi square test show that the variable that is significantly related to work stress is mental workload with a p-value of 0.009.

Keywords: *Chi square test, Individual factors, Mental workload, Work stress*

1. PENDAHULUAN

Instansi Ketenagakerjaan merupakan instansi yang memiliki tugas membantu Bupati dalam melaksanakan urusan pemerintahan di bidang tenaga kerja. Untuk melaksanakan tugas tersebut, Instansi Ketenagakerjaan menyelenggarakan fungsi sebagai pelaksanaan pengkoordinasian penyusunan kebijakan dan pengendalian program urusan di bidang tenaga kerja, pengkoordinasian pelaksanaan kebijakan urusan di bidang tenaga kerja, pengkoordinasian pelaksanaan pelayanan administrasi urusan di bidang tenaga kerja, pengkoordinasian pembinaan dan fasilitasi pelaksanaan urusan di bidang tenaga kerja, pengkoordinasian evaluasi dan pelaporan pelaksanaan kebijakan urusan di bidang tenaga kerja serta pelaksanaan tugas kedinasan lain yang diberikan oleh Bupati sesuai dengan bidang tugasnya.

Ali (2014) menjelaskan bahwa stres merupakan keadaan internal yang diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami pekerja akibat dari adanya ketidak seimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungan yang berdampak pada perilaku serta kondisi fisik dan psikologis pekerja (Cahyono, 2019).

Stres dapat dialami oleh seluruh tenaga kerja diberbagai sektor usaha, tak terkecuali pada instansi

pemerintahan. Salah satunya pada contoh studi kasus, pegawai Dinas Pendapatan, Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah Kabupaten Musi Banyuasin mengalami stres kerja dikarenakan banyaknya beban kerja, adanya target kerja seperti target penerimaan pajak maupun retribusi daerah dan pada setiap akhir tahun pegawai harus melakukan lembur hingga pukul 24.00 WIB untuk melakukan proses pencairan SP2D seluruh SKPD yang ada di Kabupaten Musi Banyuasin (Oemar & Gangga, 2017).

Berdasarkan studi kasus tersebut peneliti melakukan penyebaran studi pendahuluan pada salah satu bidang di Instansi Ketenagakerjaan. Hasil rata-rata pegawai mengalami tingkat stres ringan hingga sedang. Dari hasil studi pendahuluan tersebut kemudian dijadikan sebagai objek penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres kerja pada pegawai Instansi Ketenagakerjaan.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode analitik menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 52 orang pegawai Instansi Ketenagakerjaan. Dimana pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Variabel pada penelitian ini adalah beban kerja mental dan faktor individu sebagai variabel independent serta stres kerja yang dialami pegawai sebagai variabel dependen.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah data primer berupa data stres kerja yang diambil menggunakan kuesioner DASS 21 (*Depression Anxiety Stres Scales*) dari (Lovibond & Lovibond, 1995), data beban kerja mental diambil menggunakan kuesioner NASA-TLX dari (Hart & Staveland, 1988). Sedangkan data faktor individu berupa umur, pendidikan terakhir, masa kerja dan status pernikahan diperoleh dari data sekunder.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah uji *chi square* untuk mengetahui hubungan variabel X dengan variabel Y. Dimana H_0 akan ditolak atau H_1 diterima apabila nilai *p value* $\leq 0,05$ sehingga variabel X dianggap memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Y secara statistik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengumpulan Data

Setelah pengambilan data primer dan sekunder pada pegawai instansi ketenagakerjaan dilakukan, berikut adalah hasil pengumpulan data:

Tabel 6. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Kerja

Stres Kerja	N	%
Normal	14	27
Ringan	5	10
Sedang	11	21
Berat	7	13
Sangat Berat	15	29
Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang mengalami stres kerja normal (27%), 5 orang mengalami stres kerja ringan (10%), 11 orang mengalami stres kerja sedang (21%), 7 orang mengalami stres kerja berat (7%), dan 15 orang mengalami stres kerja sangat berat (29%).

Tabel 7. Hasil Pengukuran Beban Kerja Mental

Beban Kerja Mental	N	%
Agak Tinggi	7	14
Tinggi	8	15
Sangat Tinggi	37	71
Total	52	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 7 orang mengalami beban kerja mental agak tinggi (14%), 8 orang mengalami beban kerja mental tinggi (15%), dan 37 orang mengalami beban kerja mental sangat tinggi (71%).

Tabel 8. Faktor Individu

Faktor Individu	N	%
Umur		
Remaja Akhir	3	6
Dewasa Awal	11	21
Dewasa Akhir	19	37
Lansia Awal	11	21
Lansia Akhir	8	15
Pendidikan		
SMA/SMK	7	13
D1/D2	1	2
D3	3	6
D4/S1	32	62
Faktor Individu		
Pendidikan		
S2	9	17
Masa Kerja		
Masa Kerja Baru	9	17
Masa Kerja Sedang	8	16
Masa Kerja Lama	35	67
Status Pernikahan		
Belum Menikah	7	13
Menikah	41	79
Cerai	4	8

Berdasarkan tabel 3 mayoritas pegawai berumur dewasa akhir dengan persentase 37% atau sebanyak 19 orang. Kemudian sebesar 62% atau sebanyak 32 orang pegawai merupakan lulusan D4/S1. Pekerja yang memiliki masa kerja lama sebesar 67% atau sebanyak 35 orang. Lalu, pegawai yang memiliki status sudah menikah memiliki persentase sebesar 79% atau sebanyak 41 orang.

Hasil Uji Chi Square

Tabel 9. Hasil Uji Chi Square

Variabel Y	Variabel X	<i>p-value</i>	Keputusan
Stres Kerja	Beban Kerja Mental	0,009	Berhubungan
	Umur	0,330	Tidak berhubungan
	Pendidikan Terakhir	0,867	Tidak berhubungan
	Masa Kerja	0,248	Tidak berhubungan
	Status Pernikahan	0,886	Tidak berhubungan

Berdasarkan uji *chi square*, diperoleh hasil bahwa beban kerja mental memiliki hubungan dengan stres kerja dikarenakan memiliki nilai signifikansi 0,009 ($\leq 0,05$). Beban kerja mental yang dialami oleh pegawai Instansi Ketenagakerjaan disebabkan oleh faktor pekerjaan yang mengharuskan untuk berpikir dan berkonsentrasi. Salah satu contoh pekerjaan yang mengharuskan untuk berpikir dan berkonsentrasi adalah pelaksanaan pembinaan perselisihan hubungan industrial. Penelitian ini sejalan dengan (Ramadhan, 2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja yang dialami pekerja non shift di perusahaan jasa support migas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Suci, 2018) bahwa beban kerja mental berupa pekerjaan yang dituntut untuk teliti dan fokus menjadi faktor terjadinya stres kerja pada pekerja di bagian *packer*.

Rekomendasi

Dari hasil uji *chi square* diperoleh bahwa variabel beban kerja mental memiliki hubungan dengan stres kerja yang dialami Pegawai Instansi Ketenagakerjaan. Berikut adalah rekomendasi pengendalian untuk meminimalisir stress kerja yang diakibatkan oleh beban kerja mental:

- 1) Melakukan pembagian tugas sesuai dengan kompetensi yang dimiliki oleh pegawai.

Pembagian tugas yang baik dan sesuai dengan kompetensi pada sebuah organisasi atau kantor dapat meningkatkan motivasi kerja (Suharni, 2021). Motivasi kerja yang meningkat akan berdampak pada menurunnya tingkat stres kerja yang dialami oleh pegawai. Selain itu, pada Permen PANRB No. 13 Tahun 2019 pasal 64 ayat (1) menjelaskan bahwa Pejabat Fungsional harus memiliki Standar Kompetensi sesuai dengan jenjang jabatan.

- 2) Mengikutsertakan pegawai pada diklat kompetensi yang diadakan oleh kementerian.
Merujuk pada Permen PANRB No. 13 Tahun 2019 pasal 65 ayat (1) yang berbunyi untuk meningkatkan kompetensi dan profesionalisme Pejabat Fungsional wajib diikutsertakan pelatihan. Kompetensi mumpuni yang dimiliki oleh pegawai dapat membantu dalam melaksanakan tugas pokok dan fungsi sesuai dengan ketentuan yang ada serta dapat meningkatkan produktivitas kerja (Abubakar, 2018). Produktivitas yang meningkat akan berdampak pada menurunnya tingkat stres kerja yang dialami oleh pegawai.
- 3) Mengadakan acara gathering sebagai sarana penyegaran agar para pegawai dapat menghilangkan rasa penat terhadap beban kerja yang diterima setiap hari.
Pekerjaan yang dilakukan oleh pegawai setiap harinya membuat pegawai merasa lelah hingga menyebabkan stres kerja. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah seperti mengadakan acara gathering. Pengadaan agenda atau acara rutin seperti gathering, lomba, dan kuis dapat menghibur karyawan sehingga stres kerja yang dialami dapat (Wicaksono & Anggarin, 2018).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan variabel yang berhubungan dengan stres kerja yaitu beban kerja mental. Sedangkan variabel umur, pendidikan terakhir, masa kerja dan status pernikahan tidak berhubungan dengan stres kerja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. R. T. (2018). Pengaruh Kompetensi Pegawai Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Dinas Kesehatan Kota Bandung. *Jurnal Administrasi Negara*, 24(1).
- Ali, R. F. M. (2014). *Perbedaan Stress dan Stress Kerja*.
- Cahyono, E. W. (2019). *The Power Of Gratitude: : Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stress Kerja*. Deepublish.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research. *HUMAN MENTAL WORKLOAD*, 139–183.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression Anxiety Stress Scales - DASS*. <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>
- Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2019 Tentang Pengusulan, Penetapan, dan Pembinaan Jabatan Fungsional Pegawai Negeri Sipil*.
- Omar, U., & Gangga, L. (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Pendapatan, Keuangan dan Aset Daerah Kabupaten Musi Manyasin. *Jurnal Ecoment Global*, 2(2), 22–34.
- Ramadhan, F. (2021). *Pengaruh Kelelahan, Beban Kerja Mental, Psikososial, dan Karakteristik Individu Terhadap Stres Kerja pada Pekerja Non-Shift di Perusahaan Jasa Support Migas*. Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya.
- Suci, I. S. M. (2018). Analisis Hubungan Faktor Individu dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220–229.
- Suharni. (2021). *Pengaruh Pembagian Kerja, Kompetensi, dan Insentif Terhadap Kinerja Perangkat Desa di Kecamatan Sruweng Motivasi Sebagai Variabel Intervening*. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Putra Bangsa Kebumen.
- Wicaksono, M. N., & Anggarin, I. M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Divisi Business Solution, Support Dan Service Delivery PT Administrasi Medika Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2).