

HUBUNGAN KARAKTERISTIK PEKERJA DAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. X KOTA BATAM TAHUN 2022

Ice Irawati¹, Lili Angelia², Trisna Dewita³

(^{1,2,3}) Universitas Ibnu Sina, Kota Batam, Indonesia
email: *ice.irawati@uis.ac.id

ABSTRAK

Tiap aspek dalam dunia kerja dapat menjadi sumber penyebab stres kerja. Stres dapat membuat seorang pekerja tidak produktif dan membuat seorang pekerja terjangkit penyakit, tak hanya timbul dari satu varian penyebab stres, tapi dari sejumlah penyebab stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik pekerja yaitu Usia, Masa Kerja, dan Beban Kerja Mental terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain pendekatan cross sectional. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner Nasa-TLX dan kuesioner stres kerja. Populasi penelitian ini seluruh pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022, dengan sampel 55 responden dengan analisis uji chi square. Hasil penelitian ini ada hubungan karakteristik usia terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi dengan p value 0,000, ada hubungan karakteristik masa kerja terhadap stres kerja dengan p value 0,014, dan ada hubungan beban kerja mental terhadap stres kerja dengan p value 0,001. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia, masa kerja, dan beban kerja mental terhadap stres kerja. Saran untuk perusahaan agar memberikan sosialisasi terkait stres kerja dan penghargaan kepada pekerja agar pekerja merasa diberikan apresiasi.

Kata kunci: Karakteristik, Mental, Stres, Kerja

ABSTRACT

Every aspect of the world of work can be a source of work stress. Stress can make a worker unproductive and make a worker sick, not only arising from one variant of stress generator but several stress generators. This study aims to determine the relationship between age, tenure, and mental workload to work stress on construction workers at PT. X Batam City in 2022. This research is a quantitative analytic study with a cross-sectional approach design. This study used instruments in the form of a Nasa-TLX questionnaire and a Job Stress Questionnaire. The population in this study were all construction workers at PT. X Batam City in 2022, with a total sample of 55 respondents and statistical analysis using the chi-square. The results of this study indicate that there is a relationship between age and work stress in construction workers (p-value = 0.000); the relationship between tenure and work stress (p-value = 0.014); The relationship between mental workload and work stress (p-value = 0.001). It can be concluded that there is a significant relationship between age, tenure, and mental workload on work stress. Suggestions for companies to provide socialization related to work stress and awards to workers so that workers feel appreciated.

Keywords: Characteristics, Mental, Stress, Work

PENDAHULUAN

Peraturan Menteri Pekerjaan Umum Nomor 05/PRT/M/2014 tentang Pedoman Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) Konstruksi Bidang Pekerjaan Umum, keselamatan dan kesehatan kerja konstruksi adalah semua kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan pekerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja dalam pekerjaan konstruksi.

Stres kerja adalah gejala atau perasaan yang dapat muncul pada diri seorang pekerja dan dapat membuat dampak dalam suatu organisasi atau perusahaan, yang akan mempengaruhi kepuasan dan kemauan karyawan serta mempengaruhi kinerja karyawan (Chaudhry, 2012). Faktor keadaan individual dapat memunculkan stres pekerjaan, seperti usia, periode pekerjaan, dan status perkawinan.

Terdapat lima jenis dampak stres, yaitu: 1) Dampak Subyektif; Terdiri dari kecemasan, agresi, kebosanan, depresi, kelelahan, frustrasi, kehilangan kesabaran, rendah diri, gugup, merasa kesepian. 2). Dampak Serilaku; Kecenderungan mendapat kecelakaan, alkoholik, penyalahgunaan obat-obatan, emosi yang tiba-tiba meledak, makan berlebihan, merokok berlebihan, perilaku yang mengikuti kata hati, tertawa, dan gugup. 3) Dampak Kognitif; Ketidakmampuan mengambil keputusan yang jelas, konsentrasi yang buruk, rentang yang pendek, sangat peka terhadap kritik. 4) Dampak Psikologis; Meningkatnya kadar gula, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, kekeringan di mulut, berkeringat, membesarnya pupil mata, dan tubuh terasa panas dingin. 5) Dampak organisasi; Kemangkiran, pergantian karyawan, rendahnya produktivitas, keterasingan dari rekan kerja, menurunnya kesetiaan terhadap organisasi.

Masa kerja adalah pekerja yang dihitung dari tanggal masuknya pekerja sesuai jenis status dalam perjanjian kerja, dimana tenaga kerja dapat mencapai hasil yang memuaskan dalam bekerja tergantung dari kemampuan, kecakapan dan ketrampilannya (Nadialis & Nugrohoseno, 2014).

Menurut hasil penelitian Prabowo (2010), terdapat relasi antara periode pekerjaan dan stres pekerjaan di bagian produksi industri furniture, penelitiannya menyatakan semakin lama periode pekerjaan seseorang, maka level stres pekerjaan turut meningkat.

Periode pekerjaan bisa pula menjadi faktor munculnya stres pekerjaan. Munandar (2001) menyatakan, periode pekerjaan yang berkorelasi dengan stres pekerja sangat terhubung dengan kejenuhan di dunia kerja. Pekerja yang sudah mengabdikan lebih dari lima tahun memiliki level kejenuhan lebih berat dibanding pekerja baru. Hingga hal ini menjadi peluang stres dalam pekerjaan.

Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No. 5 tahun 2018 tentang keselamatan dan kesehatan kerja lingkungan kerja mengenai sumber bahaya di tempat kerja mencakup faktor fisik, faktor kimiawi, faktor biologis, faktor ergonomis, dan faktor psikologis, hal ini mencerminkan bahwa peluang mengalami stres pekerjaan pasti dialami di setiap tempat kerja, karena tiap tempat kerja memiliki bahaya psikologi.

PT. X merupakan perusahaan yang bergerak di bidang general kontraktor. Perusahaan ini mengerjakan proyek pembangunan gedung, perumahan, infrastruktur, dan salah

satunya kini sedang ikut andil mengerjakan proyek Pembangkit Listrik Tenaga Minyak dan Gas 30 Mega Watt.

Stres yang membuat seorang pegawai tidak produktif atau yang membuat seorang pegawai terjangkit penyakit, tak hanya timbul dari satu varian pembangkit stres, tapi dari sejumlah pembangkit stres. Mayoritas waktu digunakan manusia untuk melakukan pekerjaan. Pembangkit stres di dunia kerja menjadi pembangkit stres utama pada berkurangnya kinerja atau menurunnya kondisi kesehatan pekerja (Suprpto, 2008).

Menurut Aziz, Wahyuni, dan Wargadinata, (2017), relasi antar pribadi dan komunikasi yang efektif akan berpengaruh di tempat kerja bagi kondisi mental setiap pekerjaannya. Sebaliknya, relasi antar pribadi yang tidak efektif kelak menyebabkan masalah mental dan tekanan psikologis, misalnya kecemasan, depresi, dan stres di lingkungan kerja.

NASA – TLX adalah metode subjektif yang sering digunakan dalam pengukuran beban kerja mental pada individu di berbagai industri. Pada metode NASA – TLX ini, terdapat 6 komponen yang akan diukur dari setiap individu, yaitu kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, tingkat frustrasi, performansi, dan yang terakhir adalah tingkat usaha (Young, Zavelina, & Hooper, 2008)

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada pekerja konstruksi di PT. X, peneliti menemukan pekerja dengan rentang usia dari remaja hingga lansia dengan masa kerja bervariasi mulai kurang dari satu tahun hingga ada yang bekerja lebih dari 5 tahun dengan tanggung jawab pekerjaan serta beban kerja yang berbeda-beda. Perlu dilakukan kajian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan karakteristik usia, karakteristik masa kerja dan beban kerja mental pekerja terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X kota Batam.

METODE

Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik yang diarahkan untuk menjelaskan keadaan menggunakan pendekatan cross sectional (potong-lintang). Lokasi kajian dilaksanakan di PT. X Kota Batam, yang berlokasi di Jln. Sudirman No. 01, Sukajadi, Kota Batam. Waktu dilaksanakannya penelitian di PT. X Kota Batam pada bulan Januari hingga April tahun 2022.

Pada kajian berikut, keseluruhan pekerja bagian lapangan yang berjumlah 55 orang merupakan populasi. Peneliti menggunakan teknik sampel Nonprobability Sampling. Teknik Sampling yang dipilih dengan total sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Karakteristi Usia Pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Distribusi frekuensi usia pekerja (responden) pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17 – 25 Tahun (Remaja Akhir)	10	18,2
26 – 35 Tahun (Dewasa Awal)	18	32,7
36 – 45 Tahun (Dewasa Akhir)	17	30,9
46 – 55 Tahun (Lansia Awal)	9	16,4
56 – 65 Tahun (Lansia Akhir)	1	1,8
Total	55	100

Dari tabel 1.1, diketahui distribusi frekuensi karakteristik usia pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam dari 55 responden, mayoritas usia pekerja berusia 26-35 tahun (dewasa awal) sebanyak 18 responden (32,7%) selanjutnya adalah pekerja dengan usia 36-45 tahun sebanyak 17 responden (30,9%), sedangkan responden yang berusia 17-25 tahun (remaja akhir) terdapat sebanyak 10 responden (18,2%), usia pekerja 46-55 tahun (lansia awal) sebanyak 9 responden (16,4%), dan pekerja dengan usia 56-65 tahun (lansia akhir) berjumlah sebanyak 1 orang (1,8%).

2. Karakteristik Masa Kerja Pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Distribusi frekuensi masa kerja pekerja (responden) pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Masa Kerja Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
<1 Tahun	10	18,2
1 – 5 Tahun	33	60,0
>5 Tahun	12	21,8
Total	55	100

Dari tabel 2 dapat diketahui masa kerja pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022, didapati data pekerja dengan masa kerja 1 – 5 tahun terdapat 33 responden (60,0%), pekerja yang telah bekerja dengan masa kerja sebanyak lebih dari 5 tahun sebanyak 12 responden (21,8%), dan pekerja dengan masa kerja kurang dari 1 tahun sebanyak 10 responden (18,2%).

3. Beban Kerja Mental Pekerja PT. X Kota Batam Tahun 2022

Distribusi frekuensi beban kerja mental pekerja (responden) pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental Pekerja Konstruksi PT. X Kota Batam Tahun 2022

Klasifikasi Beban Kerja Mental	Frekuensi	Persentase (%)
Beban Kerja Mental (Berat)	6	10,9
Beban Kerja Mental (Sedang)	40	72,7
Beban Kerja Mental (Ringan)	9	16,4
Total	55	100

Pada tabel 3 diketahui distribusi frekuensi beban kerja mental pekerja konstruksi di PT. X, pekerja yang mengalami beban kerja mental sedang sebanyak 40 responden (72,7%), pekerja yang mengalami beban kerja mental ringan sebanyak 9 responden (16,4%), pekerja yang mengalami beban kerja mental berat sebanyak 6 responden (10,9%).

4. Stres Kerja Pekerja PT. X Kota Batam Tahun 2022

Distribusi frekuensi stres kerja pekerja (responden) pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Stres Kerja Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Klasifikasi Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Ringan	14	25,5
Stres Sedang	29	52,7
Stres Berat	12	21,8
Total	55	100

Dari tabel 4, distribusi frekuensi stres kerja pekerja konstruksi di PT. X diketahui mayoritas pekerja mengalami stres sedang sebanyak 29 responden (52,7%), pekerja yang mengalami stres berat sebanyak 12 responden (21,8%), dan pekerja yang mengalami stres ringan sebanyak 14 responden (25,5%).

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Usia terhadap Stres Kerja pada Pekerja Kontruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Hubungan karakteristik usia dengan stress kerja pada pkerja kontruksi di PT. X dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Hubungan Usia terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Klasifikasi Usia	Klasifikasi Stres Kerja						Total		P-Value
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)	
17 – 25 Tahun (Remaja Akhir)	9	90,0	1	10,0	0	0,0	10	100,0	0,000
26 – 35 Tahun (Dewasa Awal)	4	22,2	14	77,8	0	0,0	18	100,0	
36 – 45 Tahun (Dewasa Akhir)	0	0,0	12	70,6	5	29,4	17	100,0	
46 – 55 Tahun (Lansia Awal)	0	0,0	2	22,2	7	77,8	9	100,0	
56 – 65 Tahun (Lansia Akhir)	1	100,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0	
Total	14	25,5	29	52,7	12	21,8	55	100,0	

Tabel 5, Hubungan usia terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X diketahui pekerja yang mengalami stres sedang didominasi oleh kelompok usia 26-35 tahun (dewasa awal) sebanyak 14 responden (77,8%) dari total jumlah usia dewasa awal sebanyak 18 responden, pekerja yang mengalami stres berat didominasi oleh kelompok usia 46-55 tahun (lansia awal) sebanyak 7 responden (77,8%) dari seluruh jumlah lansia awal sebanyak 9 responden, dan pekerja yang mengalami stres ringan didominasi oleh kelompok usia 17-25 tahun (remaja akhir) dengan jumlah 9 responden (90,0%) dari total usia remaja akhir sebanyak 10 responden. Hasil uji chi-square pada variabel usia terhadap stres kerja didapatkan hasil uji statistik p-value = 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan pada usia terhadap masa kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022.

2. Hubungan Masa Kerja terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam

Hubungan karakteristik masa kerja dengan stress kerja pada pkerja kontruksi di PT. X dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6
Hubungan Masa Kerja terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Masa Kerja	Klasifikasi Stres Kerja						Total		P-Value
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)	
<1 Tahun	6	60,0	4	40,0	0	0,0	10	100,0	0,014
1-5 Tahun	8	24,2	18	54,5	7	21,2	33	100,0	
>5 Tahun	0	0,0	7	58,3	5	41,7	12	100,0	
Total	14	25,5	29	52,7	12	21,8	55	100,0	

Dari hasil pada tabel Hubungan masa kerja terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022, didapati bahwa pekerja yang mengalami stres sedang

didominasi pekerja dengan masa bekerja lebih dari 5 tahun sebanyak 7 responden (58,3%), pekerja yang mengalami stres berat juga didominasi oleh pekerja dengan masa kerja lebih dari 5 tahun sebanyak 5 responden (41,7%) dan pekerja yang mengalami stres ringan didominasi oleh pekerja dengan masa kerja kurang dari 1 tahun sebanyak 6 responden (60,0%). Hasil uji chi-square dari variabel masa kerja terhadap stres kerja didapatkan hasil p-value (0,014) yang menyatakan adanya hubungan antara masa kerja terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022.

3. Hubungan Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022

Hubungan beban kerja mental dengan stress kerja pada pkerja kontruksi di PT. X dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7
Hubungan Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Klasifikasi Beban Kerja Mental	Klasifikasi Stres Kerja						Total		P-Value
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)	F	P (%)	
Beban Mental Berat	0	00,0	1	16,0	5	83,3	6	100,0	0,000
Beban Mental Sedang	8	20,0	27	67,5	5	12,5	40	100,0	
Beban Mental Ringan	6	66,7	1	11,1	2	22,2	9	100,0	
Total	14	25,5	29	52,7	12	21,8	55	100,0	

Dari hasil pada tabel 7, Hubungan beban kerja mental terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022, didapati bahwa pekerja yang merasakan stres kerja sedang didominasi oleh pekerja yang memiliki beban kerja mental sedang sebanyak 27 responden (67,5%), pekerja yang merasakan stres ringan didominasi pekerja yang merasakan beban kerja mental ringan sebanyak 6 responden (66,7%), dan pekerja yang mengalami stres berat didominasi oleh pekerja yang merasakan beban kerja mental berat sebanyak 5 responden (83,3%).

Dari hasil uji chi-square dari variabel beban kerja mental terhadap stres kerja didapatkan hasil p-value (0,000), hal ini menyatakan terdapat hubungan antara beban kerja mental terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022.

PEMBAHASAN

Hubungan Usia terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada buruh konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022 tentang relasi usia terhadap stres kerja dan uji statistik dapat dipaparkan bahwa p-value 0,000, di mana p-value <0,05. Hal ini bermakna bahwa terdapat

Hubungan antara usia terhadap stres kerja yang dialami oleh pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022.

Asumsi dari peneliti, tingkatan stres yang dialami pekerja memiliki hubungan dengan usia para pekerja di PT. X, dikarenakan pekerja dengan usia muda lebih banyak mengalami stres ringan. Responden yang berusia muda rata-rata belum banyak memiliki pengalaman, sehingga beban pekerjaan yang diterima belum begitu banyak. Lalu, responden dengan usia dewasa awal hingga dewasa akhir sudah memiliki pengetahuan dalam bidang pekerjaan, hal ini dapat membuat stres yang dirasakan tidak terlalu berat karena pekerja sudah beradaptasi pada bidang pekerjaannya. Sedangkan, pada pekerja berusia lansia, pekerja mulai merasakan beban yang diterima cukup berat dan produktifitas mulai menurun hingga pekerja mudah merasakan stres. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Azizah (2013) yang melakukan uji hubungan variabel usia terhadap stres kerja memakai uji korelasi rank spearman memperlihatkan p-value yang didapat sebanyak $0,031 < 0,05$ yang bermakna terdapat relasi usia terhadap stres kerja. Usia berkaitan erat dengan stres, dikarenakan semakin tua usia seseorang maka akan menyebabkan kondisi fisik dan organ dalam menurun, sehingga sangat mudah diserang stress. Sementara usia rentan individu menghadapi stres pada usia 21-40 tahun dan pada usia 40-60 tahun.

Pada penelitian Fadillah (2020) mayoritas memasuki masa dewasa-muda (18-41 tahun) menampilkan stres kerja sedang. Hasil pengujian statistik didapati nilai p value = $0,006 < \alpha 0,05$. Ini memperlihatkan, terdapat relasi yang krusial antara usia dan stres kerja. Hal ini terjadi saat individu mengalami tekanan dengan meningkatnya beban kerja hingga memicu terjadinya stres kerja.

Hubungan Masa Kerja terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022 tentang hubungan masa kerja terhadap stres kerja pada uji statistik dapat dipaparkan bahwa p-value 0,014, di mana p-value $< 0,05$. Hal ini bermakna bahwa terdapat hubungan antara masa kerja terhadap stres kerja yang dialami oleh pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022.

Menurut asumsi dari peneliti, masa kerja dapat menjadi faktor munculnya stres kerja dikarenakan pekerja dengan masa kerja lebih lama memiliki tuntutan tugas lebih banyak dikarenakan memiliki pengetahuan lebih baik daripada pekerja dengan masa kerja yang baru. Masa kerja juga dapat menjadi penyebab kejenuhan pekerja, pekerja yang melakukan kegiatan yang berulang setiap harinya dapat merasakan kelelahan dan kebosanan, sehingga hal ini menjadi penyebab pekerja merasakan stres kerja.

Sejalan dengan Wijono (2010) masa kerja sangat berhubungan terhadap stres kerja dalam hal kebosanan. Pekerjaan yang berulang membuat pekerja mengalami perasaan tidak puas dan merasa bosan dengan kegiatan dan tugasnya hingga hal ini membuatnya merasa tertekan dan mengalami stres kerja. Banyak penelitian yang menemukan bahwa terdapat hubungan masa kerja dengan stress kerja seperti pada penelitian Munandar (2001), mengatakan masa kerja baru ataupun lama dapat menjadi pemicu munculnya stres kerja dengan adanya beban kerja yang berat, rutinitas ini yang mempengaruhi

timbulnya stres pada pekerja. Penelitian Zulkifli et al. (2019) terdapat relasi antara masa kerja dan stress kerja. Meskipun pekerja memiliki pengalaman yang banyak namun rutinitas pekerjaan yang monoton serta iklim tempat kerja yang terbatas dapat menimbulkan kebosanan yang memicu stres kerja. Kerja rutin yang terus-menerus secara general dihadapi sebagai hal yang membosankan dan stagnan, sehingga pekerja merasakan kejenuhan dan dapat memunculkan stres. Kemudian Yudha (2010), makin lama masa kerja, makin besar pula stres yang dihadapi.

Hubungan Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022

Dari hasil uji chi-square dari variabel beban kerja mental terhadap stres kerja diperoleh hasil p-value (0,000). terdapat korelasi antara beban kerja mental dan stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022. Beban kerja mental berpengaruh pada stres kerja pekerja konstruksi di PT. X dikarenakan banyak indikator beban yang dihadapi pekerja. Pekerja dituntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang telah ditentukan, pekerjaan fisik yang sangat banyak terutama dalam mengangkat beban yang sangat berat, sehingga hal ini menyebabkan pekerja bekerja dengan banyak tekanan. Selain itu, dengan beban kerja dan masa kerja yang lama, membuat pekerja berada pada situasi tertekan dan kejenuhan, apabila hal ini dirasakan pekerja secara terus menerus, maka hal ini akan menimbulkan stres kerja pada pekerja. Beban kerja mental yang dialami oleh pekerja dapat disebabkan karena pekerja tidak memanfaatkan waktu istirahat dengan optimal, rata-rata pekerja berusaha untuk menyelesaikan pekerjaan secepat mungkin tanpa memikirkan kondisinya. Hal ini akan semakin menambah beban yang dirasakan oleh pekerja, baik secara fisik dan mental. Tidak jarang perusahaan memerintahkan pekerjaan tanpa melihat kondisi kesehatan pekerja dan pekerjaapun enggan mengatakan mengenai kondisi fisiknya agar tetap bekerja dan menerima upah sebagaimana mestinya. Penelitian ini sejalan dengan penjelasan Winarsunu (2008), beban pekerjaan yang bersifat mental dan tanggung jawab dari pekerjaan mampu menjadi pemicu tingginya tingkat stres pekerja, karena pekerja tidak mampu menanggung beban kerja mental melebihi kemampuannya. Menurut Santoso (2004), beban kerja mental yang lebih besar dari kemampuan tubuh akan menimbulkan perasaan tidak nyaman, kelelahan, cedera, kecelakaan, penyakit, sampai produktifitas menurun hingga menimbulkan terjadinya stres. Hal inipun sama seperti yang disampaikan oleh Chen (2010), bahwa beban kerja yang dialami dalam waktu yang lama kelak memengaruhi kesehatan pekerja, baik dalam segi fisik maupun mental. Tak pelak, respons yang ditimbulkan tubuh adalah rasa takut, cemas, bersalah, sedih, putus asa, dan stres.

Disebutkan oleh Simanjuntak (2010) bahwa faktor yang mempengaruhi beban kerja mental seseorang dalam suatu pekerjaan antara lain jenis pekerjaan, situasi pekerjaan, waktu respon, waktu penyelesaian yang tersedia, dan faktor individu berupa tingkat motivasi, keahlian, kelelahan, kejenuhan, serta toleransi kemampuan yang diizinkan.

Pada penelitian Zetli (2019) terdapat korelasi yang signifikan antar beban kerja mental dengan stress kerja. Hal ini dapat terjadi dikarenakan tuntutan kerja fisik memiliki hubungan pengaruh terhadap kondisi psikologis pada pekerja, sehingga dapat memicu

beban kerja secara mental hingga menimbulkan stres. Kemudian penelitian yang sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Hartanti & Sujoso (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan beban kerja mental yang krusial bagi stres kerja. Hal ini disebabkan nilai beban mental yang tinggi menyebabkan kelelahan hingga menimbulkan stres kerja. Penelitian ini sejalan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, Denny & Widjasena (2017), yang menemukan bahwa ada hubungan beban kerja mental dengan stres kerja, semakin besar beban kerja yang diterima maka semakin besar pula akan mengalami stres kerja. Sari, Yusran & Ardiansyah (2017) mengenai beragam faktor yang berhubungan dengan stres pekerjaan para perawat ada korelasi antara beban kerja, shift kerja, interpersonal dan gaji dengan stres pekerjaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan usia, masa kerja, dan beban kerja mental terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022 dengan 55 responden didapatkan kesimpulan:

1. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik usia pada pekerja konstruksi di PT. X didapatkan usia pekerja yang paling banyak berada di rentang 26 – 35 tahun (dewasa awal) sebanyak 18 responden dengan persentase (32,7%) dan pada usia 36 – 45 tahun (dewasa akhir) sebanyak 17 responden (30,9%).
2. Pekerja dengan rentang masa kerja 1-5 tahun terdapat sebanyak 33 responden dengan persentase (60,0%).
3. Mayoritas pekerja yang mengalami beban kerja mental sedang, ada sebanyak 40 responden dengan persentase (72,7%).
4. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X, pekerja yang mengalami stres sedang terdapat sebanyak 27 responden (49,1%) dan yang mengalami stres berat sebanyak 15 responden (27,3%).
5. Terdapatnya hubungan karakteristik usia terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,000.
6. Terdapat hubungan antara karakteristik masa kerja terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,014.
7. Terdapat hubungan antara beban kerja mental terhadap stres kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Batam tahun 2022 dengan *p-value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz. R., Wahyuni. E.N & Wargadinata. W., 2017. Kontribusi Bersyukur Dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental Di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 2(1): 33.
- Chaudhry, Abdul Qayyum., 2012. The relationship between occupational stress and job satisfaction: The case of Pakistan Universities. *International Education Studies*. Vol. 5. No. 3. pp. 212-221
- Chen, Shuping, Xia Chen, Qiang Chen., 2010. *Are Family Firms more Tax Aggressive than non-family firms?*. *Journal of Financial Economics* 95, 41-61
- Danang, S. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Buku Seru

- Dewi, I. R., Hartanti, R. I., Sujoso A. D., 2016. *The Correlation Between Mental Workload and Job Stress of Lecturers at Jember University*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa, 5–9. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/83612/092110101099-Ica%20Rossita%20Dewi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fadillah. A.I., 2020. Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja Dan Usia Dengan Stress Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Kota Banjarbaru Tahun 2020. Diploma thesis, Universitas Islam Kalimantan MAB. URL. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/2493>
- Azizah. M.F., 2013. *Analisis Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank*. Jurnal Kesehatan 96 Masyarakat. Vol. 2, No. 1.
- Santoso. G., 2004. *Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Gregson. T., 2007. *Life Without Stress*, Prestasi Pustakaraya, Jakarta
- Ilham, Malaikatul., 2020. *Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Produksi Cv. Media Group Sampang*. Other thesis, UPN "Veteran" Jawa Timur.
- Kiki A, Trisminingsih., 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)*. MTPH Journal, Volume 3, No. 2.
- Nadialis. E.C., Nugrohoseno. D., 2014. Hubungan Usia, Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Karyawan. Jurnal Ilmu Manajemen | Volume 2 Nomor 2.
- Munandar., 2001. *Stress dan keselamatan Kerja, Psikologi Industri dan organisasi*. Universitas Indonesia. Depok
- Peraturan Menteri Tenaga Kerja No 05 Tahun 2018. *Tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan Kerja*. Kementrian Ketenagakerjaan Republik Indonesia.
- Pertiwi. E.M., Denny. H.M., Baju Widjasena. B., 2017. Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 5, Nomor 3, Juli 2017 (ISSN: 2356-3346). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Prabowo. Y.F., 2010. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Bagian Produksi Industri Mebel Pt. Chia Jiann Indonesia Furniture Di Wedelan Jepara*. Skripsi. Semarang:Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/2822/1/6417.pdf>
- Sari. R., Yusran. S., Ardiansyah. R.T., 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2016. Jimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2/No.6/Mei 2017; Issn 250-731x,
- Simanjuntak. R.A., 2010. *Analisis beban kerja mental dengan metode Nasa-TLX*. Teknik industri, Institusi sains & Teknologi AKPRIND: Yogyakarta.
- Suprpto. P.H., 2008. *Faktor Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas Puncak Bogor Tahun 2008*. Skripsi. Banten: UIN Syarif Hidayatullah.
- Wijono, S., (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Fajar Interpratama Offset.
- Winarsunu, T., 2008. *Psikologi Keselamatan Kerja*. Malang: UMM Press.



- Y. Marshanty. (2020). *Hubungan Beban Kerja Mental, Masa Kerja, dan Usia Terhadap Kejadian Stres pada Pekerja Perusahaan Akuakultur di Banyuwangi. Journal of Community Mental Health and Public Policy.*
- Young, G., Zavelina, L., & Hooper, V. 2008. Assessment of Workload Using NASA Task Load Index in Perianesthesia Nursing. *Journal Perianesthesia Nursing*, Volume 23, Issue 2, pages 102-110.
- Yulia Handayani, Hidayat, Suharni A. Fachrin. "*Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep*", *Window of Public Health Journal*, 2022.
- Zetli, Sri., 2019. *Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja pada Jurnal Rekayasa Sistem Industri.* *Jurnal Rekayasa Sistem Industri* (2019) 4(2) 63-70
- Zulkifli, Rahayu, Shinta, Akbar & Alfianto, S. (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.*