

**JURNAL SKRIPSI**  
**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA**  
**KARYAWAN PT. DUA PUTRI KEDATON**  
**PAMEKASAN MADURA**



**ADISTY MAULIDYA PUTRI**  
**1713201004**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT**  
**MOJOKERTO**  
**2021**

## PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Adisty Maulidya Putri

NIM : 1713201004

Program Studi : S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai coauthor.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 20 Agustus 2021



**Adisty Maulidya Putri**  
**NIM. 1713201004**

Mengetahui,

**Dosen Pembimbing 1**



**Eka Diah K., S.KM., M.Kes.**  
**NIK. 220 250 031**

**Dosen Pembimbing 2**



**Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H**  
**NIK. 220 250 103**

**PENGESAHAN**

**JURNAL SKRIPSI**

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA**  
**KARYAWAN PT. DUA PUTRI KEDATON PAMEKASAN MADURA**



**ADISTY MAULIDYA PUTRI**  
**1713201004**

**Dosen Pembimbing 1**

**Eka Diah K., S.KM., M.Kes.**  
**NIK. 220 250 031**

**Dosen Pembimbing 2**

**Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H**  
**NIK. 220 250 103**

# HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PT. DUA PUTRI KEDATON PAMEKASAN MADURA

**Adisty Maulidya Putri**  
S1 Kesehatan Masyarakat  
adistymaulidyaputri904@gmail.com

**Eka Diah K., S.KM., M.Kes.**  
Dosen Pembimbing I  
ekadiahkartiningrum@gmail.com

**Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H**  
Dosen Pembimbing II  
art.media79@gmail.com

**Abstrak** - Beban kerja yang berlebih akan mengakibatkan stres kerja. Stres kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan kinerja karyawan di perusahaan dimana hal tersebut akan berdampak pada produktivitas perusahaan. Tujuan penelitian ini untuk mempelajari hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura pada tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 52 orang menggunakan teknik *simple random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 34 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami beban kerja sedang sebanyak 26 responden (76,5%) dan sebagian besar responden mengalami stres kerja sedang sebanyak 19 responden (55,9%). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji *Spearman Rho* dengan hasil signifikansi diperoleh 0,038 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura. Pihak perusahaan diharapkan melakukan pemosisian beban kerja, dimana sebelum menugaskan seseorang sudah diidentifikasi terlebih dahulu kualifikasi kemampuannya, serta pihak perusahaan bisa melakukan evaluasi lingkungan kerja.

**Kata kunci** : beban kerja, stres kerja, karyawan.

**Abstract** - Excessive workload will cause work stress. Work stress is one of the factors that affect the decline in employee performance in the company where it will have an impact on company productivity. This study was to study the relationship between workload and work stress on employees of PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura in 2021. The population in this study was as many as 52 people that selected by using simple random sampling technique and obtained 34 people as samples. The results showed that most respondents experienced moderate workload as many as 26 respondents (76.5%) and most respondents experienced moderate work stress as many as 19 respondents (55.9%). Analysis of the data used the Spearman Rho test ( $p$ -value 0.038) so that it can be concluded there was a relationship between

*workload and work stress on employees of PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura. The company is expected to do the right placement with the workload, where before assigning someone the qualifications have been identified in advance and the employee is expected to maintain good emotional management in responding to the workload, to prevent potentials that cause work stress to employees, and the company can evaluate the work environment.*

**Keywords:** *workload, work stress, employees.*

## **PENDAHULUAN**

Stres akibat kerja merupakan permasalahan yang diakui di seluruh dunia dan juga sangat berpengaruh terhadap suatu organisasi. Dalam perusahaan karyawan merupakan aset utama dalam organisasi yaitu sebagai sumber kekuatan (*Power*) yang didayagunakan oleh organisasi dalam meningkatkan kualitas dan kompetensinya (Sutrisno, 2017). Saat ini stres kerja merupakan masalah yang dihadapi oleh setiap perusahaan. Masalah ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan kinerja karyawan di perusahaan dimana hal tersebut akan berdampak pada produktivitas perusahaan (Tahir, 2018).

Stres kerja merupakan suatu kondisi dimana terjadinya kelelahan secara mental yang dilatar belakangi oleh kondisi ditempat kerja dan pemberian beban kerja yang terlalu berlebih terhadap karyawan sehingga dari hal tersebut akan menimbulkan stres yang berkepanjangan. dimana jika tidak ditindak lanjuti akan mengakibatkan gangguan kesehatan atau menurunnya kesehatan pada karyawan serta akan menyebabkan turunya kondisi psikologis yang ditandai dengan meningkatnya ketidakhadiran karyawan (Muhtar, 2012; Amir dkk. 2019).

Data presensi karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura tahun 2020-2021 memperoleh rata-rata tingkat ketidakhadiran sebesar 3,41% per bulan. Data diatas menunjukkan terjadinya peningkatan tingkat ketidakhadiran karyawan melebihi toleransi absensi yang ditetapkan oleh perusahaan yaitu sebesar 2,50%.

Beban kerja merupakan sekumpulan kegiatan yang harus diselesaikan oleh pemegang jabatan atau suatu unit organisasi dalam jangka waktu tertentu. Dengan kata lain, beban kerja adalah besaran pekerjaan yang harus

dipikul oleh karyawan dimana jika kemampuan karyawan lebih tinggi dari pada tuntutan pekerjaan maka akan menimbulkan kebosanan atau kejenuhan, sebaliknya jika kemampuan karyawan lebih rendah dari pada tuntutan pekerjaan maka akan menimbulkan turunnya prestasi dalam bekerja (Rolos dkk. 2018).

Beban kerja mental merupakan kebutuhan mental seseorang untuk melakukan pekerjaan seperti berfikir, menghitung, dan memperkirakan sesuatu (Pertiwi, *et.al.* 2017). Sedangkan Stres kerja merupakan suatu kondisi fisik dan emosional yang terjadi ketika pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan kemampuan, dan dirasa berat oleh karyawan. (Trisminingsih, 2019).

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura pada tahun 2021.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan rancang bangun *Cross sectional*. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti tentang hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura. Penelitian ini dilakukan di perusahaan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura dimulai pada bulan Maret sampai bulan Agustus 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan tetap PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura sebanyak 52 responden. Sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling* yang diperoleh sebanyak 34 responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Pada kuesioner beban kerja menggunakan kuesioner NASA-TLX, sedangkan untuk kuesioner stres kerja menggunakan kuesioner HSE yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Data yang telah didapatkan kemudian diolah melalui proses *editing*, *scoring* dan *coding*. Kemudian diinput dalam *software computer* atau aplikasi computer untuk proses pengujian statistik dengan menggunakan uji statistik korelasi *spearman rho*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan judul hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura, sebagai berikut :

#### 1. Data Umum

**Tabel. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Massa Kerja pada Karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura**

No	Uraian	n	%
1.	Umur		
	15-29	8	23.5
	30-44	24	70.6
	45-59	2	5.9
2.	Massa Kerja		
	1-5	8	23.5
	6-10	23	67.6
	11-15	2	5.9
	>15	1	2.9

#### 2. Data Khusus

##### a. Beban Kerja

**Tabel. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja pada Karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura**

Beban Kerja	n	(%)
Ringan (<50)	2	5.9
Sedang (50-80)	26	76.5
Berat (>80)	6	17.6
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

**b. Stres Kerja**

**Tabel. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja pada Karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura**

<b>Stres Kerja</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Rendah (140-175)	1	2.9
Sedang (105-139)	19	55.9
Tinggi (35-104)	14	41.2
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

**c. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja**

**Tabel. 4 Tabulasi Silang Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura**

		<b>Stres Kerja</b>						<b>Total</b>	
		<b>Rendah</b>		<b>Sedang</b>		<b>Tinggi</b>		<b>N</b> <b>%</b>	
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>		
<b>Beban Kerja</b>	Ringan	1	50	1	50	0	0	2	100
	Sedang	0	0	16	61,5	10	38,5	26	100
	Berat	0	0	2	33,3	4	66,7	6	100
Uji Spearman rho p value = 0,038; $\alpha = 0,05$ ; r = 0,358 ; n = 34									

**Pembahasan**

Hasil penelitian pada tingkat beban kerja karyawan PT Dua Putri Kedaton menunjukkan bahwa jumlah karyawan dengan kategori beban kerja ringan sebanyak 2 responden dengan persentase 5,9% , kategori beban kerja sedang sebanyak 26 responden dengan persentase 76,5% , dan kategori beban kerja berat sebanyak 6 responden dengan persentase 17,6%.

Beban kerja merupakan suatu perbedaan antara kapasitas kemampuan pekerjaan dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Pekerjaan terdiri dari pekerjaan yang bersifat mental dan bersifat fisik, dimana masing-masing memiliki tingkat pembebanan yang berbeda-beda (Zetli, 2019). Pada penelitian ini beban kerja dibatasi pada beban kerja mental. Dimana karyawan melakukan pekerjaan dengan tekanan waktu yang telah ditargetkan oleh

perusahaan. Sehingga hal tersebut akan mengakibatkan stres kerja pada karyawan. Stres kerja merupakan respons emosional dan fisik yang terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai dengan kapasitas, sumber daya, atau keinginan pekerja, hal tersebut akan sangat mengganggu pekerja dalam menyelesaikan pekerjaannya. Stres kerja juga dapat diartikan suatu bentuk emosi, kognitif, perilaku, dan reaksi fisiologis terhadap aspek-aspek pekerjaan, organisasi kerja, dan lingkungan kerja yang bersifat merugikan (Zetli, 2019).

Hasil penelitian pada tingkat stres kerja karyawan PT Dua Putri Kedaton menunjukkan bahwa jumlah karyawan dengan kategori stres kerja rendah sebanyak 1 responden dengan persentase 2,9% , kategori stres kerja sedang sebanyak 19 responden dengan persentase 55,9% , dan kategori stres kerja tinggi sebanyak 14 responden dengan persentase 41,2%.

Salah satu penyebab stres kerja pada karyawan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura adalah beban kerja yang berlebih yang dimiliki oleh para karyawan perusahaan. Beban kerja bergantung pada tugas-tugas kerja, organisasi kerja, dan lingkungan kerja. Tugas-tugas yang diberikan kepada karyawan tidak sepenuhnya dalam jumlah yang banyak, tetapi juga terdapat karyawan dengan jumlah tugas yang sedikit. . Kemudian dapat dilihat dari aspek organisasi kerja, dimana karyawan baik karyawan kantor maupun karyawan lapangan yang memiliki jam istirahat yang kurang terlebih lagi jika terdapat proyek lebih maka karyawan juga akan menggunakan waktu diluar jam kantor untuk menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan target perusahaan. Sedangkan dalam aspek lingkungan kerja, selama pandemi covid-19 perusahaan sangat membatasi proyek yang masuk artinya perusahaan tetap menerima proyek, akan tetapi tidak sebanyak sebelum diberlakukannya PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Sehingga hal tersebut juga akan mempengaruhi tugas-tugas yang akan diberikan pada karyawan.

Hasil uji statistik korelasi *spearman-rho* diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) antara beban kerja dengan stres kerja adalah 0,038 atau  $p \leq 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan

stres kerja pada karyawan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura. Hasil dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya Amir dkk. (2019) diketahui pekerja bagian *body* rangka PT.X yang mengalami stres kerja sebesar 63,3% memiliki beban kerja mental tinggi. Dari hasil analisis statistik dengan uji *rank spearman* diperoleh hasil *p value* sebesar 0,026 (<0,050) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja bagian *body* rangka PT.X.

Hasil tabulasi silang hubungan beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura diperoleh beban kerja ringan dengan stres kerja rendah 50% dan dengan stres kerja sedang 50%. Serta pada beban kerja sedang dengan stres kerja sedang diperoleh 61,5% dan dengan stres kerja tinggi 38,5%. Sedangkan untuk beban kerja berat dengan stres kerja sedang diperoleh 33,3% dan dengan stres kerja tinggi 66,7%.

Hasil tabulasi silang diatas menunjukkan bahwa pada beban kerja sedang dengan stres kerja tinggi terdapat 38,5%, hal tersebut dikarenakan akibat dari berkurangnya proyek selama pandemi covid-19, sehingga akan berdampak pada upah tambahan karyawan. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkat stres kerja karyawan, dimana pada saat ini kebutuhan karyawan juga banyak yang meningkat. Sedangkan untuk beban kerja berat dengan stres kerja sedang diperoleh 33,3% hal tersebut dikarenakan beberapa karyawan memiliki hubungan yang kurang baik dengan rekan kerja sekaligus dengan atasan, sehingga jika mendapatkan kesulitan dalam melakukan pekerjaan, karyawan tidak dapat berkonsultasi dengan baik pada atasan maupun rekan kerja. Hal tersebut akan mengakibatkan stres kerja pada karyawan selama melakukan pekerjaannya.

Beban kerja berlebih yang dirasakan oleh karyawan akan mengakibatkan gangguan kesehatan atau penyakit akibat kerja serta juga dapat mengakibatkan kelelahan secara fisik maupun mental yang akan memicu pada reaksi-reaksi emosional. Jika beban kerja terlalu sedikit juga akan berdampak pada timbulnya rasa bosan atau jenuh karena hanya melakukan suatu hal yang sama secara berulang-ulang. Stres kerja akan

timbul apabila karyawan menerima beban kerja yang terlalu berat ataupun beban kerja yang terlalu ringan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagian besar beban kerja pada karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura berada pada tingkat beban kerja sedang. Dan sebagian besar stres kerja pada karyawan PT Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura berada pada tingkat stres kerja sedang. Serta dari hasil uji statistik hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan PT. Dua Putri Kedaton Pamekasan Madura memiliki hubungan yang signifikan antara antara kedua variabel.

### **Saran**

Bagi perusahaan diharapkan melakukan pemosisian beban kerja, dimana sebelum menugaskan seseorang sudah diidentifikasi terlebih dahulu kualifikasi kemampuannya. Dan diharapkan pihak perusahaan bisa melakukan evaluasi dengan lingkungan kerja, seperti melakukan engineering control pada bagian mesin agar bisa mengurangi suhu tinggi dan kebisingan yang berlebih yang dihasilkan oleh mesin penggiling. Serta bisa menambahkan fasilitas APD (Alat Pelindung Diri) dan fasilitas program kesehatan selama pandemi covid-19 untuk karyawan.

Bagi karyawan diharapkan untuk bisa mengikuti program konseling yang telah difasilitasi oleh perusahaan, dan dapat menciptakan hubungan yang baik antar atasan dengan karyawan. Sehingga hal tersebut tidak akan menimbulkan potensi-potensi yang menyebabkan stres kerja pada karyawan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amir, J., Wahyuni, I. & Ekawati. (2019). Hubungan Kebisingan, Kelelahan Kerja Dan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Body Rangka Pt. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7 No. 1, pp. 345-350
- Pertiwi, M.E., Denny, H.M. & Widjasena, B. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 5 No. 3, pp. 260-268

- Rolos, J.K., Sambul, S.A.P. & Rumawas, W. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Asuransi Jiwasraya Cabang Manado Kota. *Jurnal Administrasi Bisnis*. Vol. 6 No. 4, pp. 1-9
- Sutrisno, E. (2017). *Manajemen Sumber daya Manusia*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Grup
- Trisminingsih, A.K. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Masinis Upt Crew Ka Blitar Daop Vii Madiun Pt. Kereta Api Indonesia. *MTPH Journal*. Vol. 3 No. 2, pp. 170-175
- Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*. Vol. 4 No. 2, pp. 63-70