

Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. Bata Merah Tahun 2025

Siti Aisyah¹, Nia Nurzia², Dewi Riastawaty³, Bella Dwisriswanarum⁴

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwanga Jambi

² Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwanga Jambi

³ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwanga Jambi

⁴ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwanga Jambi

^{a)} Identitas penulis: sitiaisyahhhh1616@gmail.com

Abstrak:

Di Indonesia, isu stres kerja semakin menjadi perhatian. Menurut data Kementerian Ketenagakerjaan (2021), sekitar 50% pekerja di sektor manufaktur mengalami tingkat stres kerja yang tinggi akibat beban kerja yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada pekerja produksi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan potong lintang. Penelitian ini dilakukan di PT. Batu Bata Merah pada tanggal 12 hingga 16 April 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja produksi yang bekerja di PT. Batu Bata Merah pada tahun 2024, yang berjumlah 42 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga diperoleh 42 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri. Analisis data meliputi metode univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang (81,0%), sementara 9,5% mengalami beban kerja berat maupun ringan. Selain itu, sebagian besar responden mengalami stres kerja ringan (28,6%), dan 26,2% mengalami stres sedang. Ditemukan hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja, dengan nilai $p = 0,012$. Disarankan agar manajemen perusahaan lebih memperhatikan distribusi beban kerja di antara pekerja produksi. Evaluasi rutin terhadap sistem kerja diperlukan untuk memastikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas fisik serta mental karyawan. Lebih lanjut, perusahaan harus menyediakan waktu istirahat yang cukup, meningkatkan fasilitas tempat kerja, dan mendorong dukungan serta lingkungan kerja yang nyaman untuk mengurangi risiko stres terkait pekerjaan.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Pekerja Produksi

Abstract:

In Indonesia, the issue of work-related stress has become a growing concern. According to data from the Ministry of Manpower (2021), approximately 50% of workers in the manufacturing sector experience high levels of work stress due to heavy workloads. This study aims to determine the relationship between workload and work stress among production workers. This research is an analytical study using a cross-sectional approach. The study was conducted at PT. Batu Bata Merah from April 12 to 16, 2025. The population consisted of all production workers employed at PT. Batu Bata Merah in 2024, totaling 42 individuals. A total sampling technique was used, resulting in 42 respondents. Data were collected using a self-administered questionnaire. Data analysis included univariate and bivariate methods. The results showed that most respondents had a moderate workload (81.0%), while 9.5% experienced either heavy or light workloads. Additionally, most respondents experienced mild work stress (28.6%), and 26.2% experienced moderate stress. A significant relationship was found between workload and work stress, with a p -value of 0.012. It is recommended that company management pay more attention to the distribution of workload among production workers. Routine evaluations of the work system are necessary

to ensure a balance between job demands and the physical and mental capacities of employees. Furthermore, companies should provide adequate rest periods, improve workplace facilities, and foster a supportive and comfortable work environment to reduce the risk of work-related stress.

Keywords: Workload, Work Stress, Production Workers

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan salah satu faktor yang penting dalam suatu perusahaan. Sumber daya manusia meliputi semua orang yang berstatus sebagai karyawan dalam perusahaan yang masing-masing memiliki peran dan fungsi. Sumber daya manusia dikelola dengan baik agar meningkatkan efektivitas dan efisiensi perusahaan, sehingga perusahaan dapat mencapai tujuan. Seberapa baik sumber daya manusia dikelola, akan menentukan kesuksesan perusahaan di masa mendatang. Sumber daya manusia dipahami sebagai kekuatan yang bersumber pada potensi manusia dalam perusahaan dan modal dasar perusahaan untuk melakukan aktivitas dalam mencapai tujuan. Tentunya sumber daya manusia ditunjang dengan kemampuan dan soft skill yang baik agar dapat menyesuaikan diri dengan pekerjaan maupun lingkungan organisasi tempat kerja (Asih, 2018).

Pekerja produksi memiliki peran penting dalam sektor industri, terutama dalam memastikan proses produksi berjalan dengan lancar dan efisien. Namun, tekanan kerja yang tinggi sering kali menjadi tantangan bagi pekerja di sektor ini. Beban kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan pekerja, salah satunya adalah peningkatan tingkat stres kerja. Stres kerja yang tidak tertangani dengan baik dapat berakibat pada penurunan produktivitas, meningkatnya angka absensi, serta berbagai masalah kesehatan fisik dan mental (Leka et al., 2019).

Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Organisasi Perburuhan Internasional (ILO) telah mengidentifikasi stres kerja sebagai salah satu tantangan utama dalam dunia kerja modern. Menurut laporan ILO tahun 2023, sekitar 60% pekerja di dunia mengalami stres kerja akibat beban kerja yang tinggi, lingkungan kerja yang tidak kondusif, serta tekanan untuk mencapai target produksi. Penelitian lain menunjukkan bahwa stres kerja dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan tidur, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Di Indonesia, fenomena stres kerja juga menjadi perhatian. Berdasarkan data dari Kementerian Ketenagakerjaan (2021), sekitar 50% pekerja di sektor manufaktur mengalami tingkat stres kerja yang tinggi akibat beban kerja yang berat. Faktor-faktor seperti target produksi yang ketat, jam kerja yang panjang, serta lingkungan kerja yang kurang nyaman menjadi pemicu utama stres kerja di kalangan pekerja produksi (Rahmawati & Suryanto, 2020). Selain itu, hasil survei oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami stres kerja cenderung memiliki tingkat produktivitas yang lebih rendah dan berisiko mengalami kelelahan fisik maupun mental.

Provinsi Jambi sebagai salah satu daerah industri di Indonesia juga menghadapi tantangan serupa. Beberapa sektor industri seperti perkebunan, manufaktur, dan pertambangan di Jambi memiliki jumlah pekerja produksi yang cukup besar. Berdasarkan data dari Dinas Tenaga Kerja Provinsi Jambi (2022), sekitar 45% pekerja industri di wilayah ini mengaku mengalami stres akibat beban kerja yang berlebihan. Beberapa faktor penyebabnya meliputi jam kerja yang panjang, tuntutan kerja yang tinggi, serta minimnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Sari et al., 2021).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada pekerja produksi di PT. Batu Bata Merah tahun 2025. Penelitian akan dilaksanakan di PT. Batu Bata Merah dan telah dilaksanakan pada tanggal 12-16 April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja produksi yang bekerja di PT. Batu Bata Merah tahun 2024 sebanyak 42 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 42 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan cara pengisian kuesioner oleh responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja Pada Pekerja Produksi di PT. Batu Bata Merah Tahun 2025

Beban Kerja	Jumlah	Presentase (%)
Berat	4	9.5
Sedang	34	81.0
Ringan	4	9.5
Total	42	100

Berdasarkan tabel 1, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang sebanyak 34 responden (81,0%) dan sebanyak 4 responden (9,5%) memiliki beban kerja berat dan beban kerja ringan. Hasil ini didukung oleh penelitian Achmar, Saptaputra & Yunawati (2022) dalam jurnal berjudul "Hubungan Beban Kerja dan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja di PT. X" yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami beban kerja sedang (67%) dan menyatakan bahwa beban kerja berkorelasi dengan keluhan fisik dan menurunnya kinerja kerja. Selain itu, Fiqri, Syawal, & Listy (2024) dalam penelitiannya berjudul "Hubungan Tingkat Kebisingan dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Stone Crusher di PT. Satria Jaya Sentosa Pomalaa Tahun 2024", menyebutkan bahwa 76% pekerja memiliki beban kerja sedang akibat aktivitas fisik berulang dalam jangka waktu lama serta kurangnya dukungan alat kerja yang memadai. Peneliti berasumsi bahwa kondisi beban kerja sedang yang dialami oleh pekerja di PT.

Batu Bata Merah disebabkan oleh kombinasi antara target kerja harian, jam kerja panjang, serta fasilitas kerja yang belum sepenuhnya menunjang kenyamanan dan efisiensi. Selain itu, pekerjaan yang bersifat manual dan dilakukan dalam kondisi lingkungan kerja terbuka atau panas turut memperkuat persepsi beban kerja pada karyawan. Upaya yang dapat dilakukan oleh perusahaan untuk mengatasi hal ini adalah dengan melakukan evaluasi rutin terhadap pembagian tugas kerja, memberikan pelatihan manajemen waktu dan teknik kerja efisien, serta memperbaiki sarana dan prasarana kerja agar lebih ergonomis. Penerapan sistem shift atau rotasi kerja juga dapat dipertimbangkan untuk mengurangi kejenuhan dan kelelahan fisik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Kerja

Pada Pekerja Produksi di PT. Batu Bata Merah Tahun 2025

Judul 1	Judul 2	Judul 3
Sangat Berat	8	19.2
Berat	10	23.8
Sedang	11	26.2
Ringan	12	28.6
Normal	1	2.4
Total	42	100

Berdasarkan tabel 2, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki stres kerja ringan sebanyak 12 responden (28,6%) dan sebanyak 11 responden (26,2%) memiliki stress kerja sedang. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Riznanda & Kusumadewi (2023) dalam jurnal berjudul "Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Divisi Produksi PT. X". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan produksi mengalami stres kerja ringan hingga sedang akibat tekanan waktu dan tuntutan target harian yang tinggi. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Mufida & Inayah (2024) berjudul "Hubungan Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya", yang menyatakan bahwa lebih dari 60% pekerja mengalami stres kerja karena ketidakseimbangan antara kapasitas individu dan beban kerja yang diterima.

Dari sisi teori, Robbins dan Judge (2021) menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi dinamis di mana individu dihadapkan pada tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimilikinya. Apabila stres tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku pekerja. Gejala yang umum muncul antara lain kelelahan, kecemasan, mudah marah, penurunan konsentrasi, hingga absensi kerja yang tinggi. Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka stres kerja ringan dan sedang pada pekerja produksi di PT. Batu Bata Merah disebabkan oleh kombinasi antara tekanan fisik akibat pekerjaan yang berat, minimnya waktu istirahat yang memadai, serta kurangnya dukungan psikologis dari lingkungan kerja. Selain itu, beberapa pekerja mungkin mengalami stres yang disebabkan oleh faktor eksternal seperti masalah keluarga atau ekonomi, yang kemudian diperparah oleh tuntutan pekerjaan.

Upaya yang perlu dilakukan perusahaan dalam menghadapi kondisi ini antara lain adalah dengan menyediakan ruang konsultasi atau layanan konseling psikologis bagi karyawan, memperbaiki

komunikasi antara manajemen dan pekerja, serta mengadakan pelatihan manajemen stres. Program kesejahteraan kerja, seperti olahraga rutin, rekreasi karyawan, dan penguatan hubungan antarpegawai juga dapat menjadi strategi preventif untuk mengurangi tingkat stres kerja.

Dari data yang diperoleh, responden dengan beban kerja berat sebanyak 2 orang, seluruhnya (100%) mengalami stres kerja sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin berat beban kerja yang diterima oleh pekerja, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami stres kerja yang tinggi. Kondisi ini dapat terjadi karena beban kerja yang berlebihan cenderung meningkatkan tekanan fisik dan mental pekerja, sehingga memicu respon stres yang lebih berat. Sementara itu, pada responden dengan beban kerja sedang, sebanyak 6 orang (17,6%) mengalami stres kerja sangat berat, 8 orang (23,5%) mengalami stres kerja berat, 11 orang (32,4%) mengalami stres kerja sedang, dan 9 orang (26,5%) mengalami stres kerja ringan.

Variasi tingkat stres kerja pada kelompok ini mencerminkan bahwa meskipun beban kerja tidak terlalu tinggi, beberapa individu tetap mengalami stres kerja berat atau sangat berat. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain seperti kemampuan coping individu, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan kerja. Hasil ini sejalan dengan teori Robbins (2020), yang menyatakan bahwa beban kerja merupakan salah satu sumber stres kerja utama dalam organisasi. Pekerja yang merasa beban kerjanya melebihi kapasitas kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya, akan lebih rentan mengalami stres. Selain itu, hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Suryani (2020) yang menemukan bahwa beban kerja yang tinggi memiliki korelasi signifikan dengan peningkatan stres kerja pada karyawan industri manufaktur.

Peneliti berasumsi bahwa beban kerja yang dominan bersifat fisik, monoton, serta minimnya variasi tugas turut mempengaruhi tingkat stres kerja pada pekerja produksi di PT. Batu Bata Merah. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya jeda istirahat yang memadai, serta belum optimalnya sistem pendampingan atau motivasi dari atasan. Pekerja yang tidak memiliki cukup kontrol terhadap ritme kerja mereka cenderung merasa terbebani secara psikologis, yang kemudian berdampak pada penurunan semangat dan kepuasan kerja. Untuk menanggulangi hal ini, perusahaan perlu melakukan manajemen beban kerja secara menyeluruh, mulai dari evaluasi jumlah tugas yang dibebankan, penyesuaian waktukerja, hingga pemberian apresiasi terhadap hasil kerja yang dicapai. Selain itu, penting bagi manajemen untuk menyediakan

program manajemen stres, seperti pelatihan coping skill, penyediaan waktu istirahat yang cukup, serta menciptakan iklim kerja yang lebih suportif dan komunikatif. Dengan demikian, diharapkan beban kerja yang optimal dan lingkungan kerja yang kondusif akan menurunkan tingkat stres, meningkatkan kenyamanan kerja, serta mendorong produktivitas dan loyalitas karyawan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian dan hasil pembahasan tentang “Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Produksi di PT. Batu Bata Merah Tahun 2025”, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang sebanyak 34 responden (81,0%) dan sebanyak 4 responden (9,5%) memiliki beban kerja berat dan beban kerja ringan. Sebagian besar responden memiliki stres kerja ringan sebanyak 12 responden (28,6%) dan sebanyak 8 responden (19,0%) memiliki stres kerja sangat berat. Adanya hubungan beban kerja dengan stres kerja pada pekerja produksi di PT. Batu Bata Merah tahun 2025 dengan nilai p-value 0,007.

SARAN

Diharapkan manajemen perusahaan dapat lebih memperhatikan distribusi beban kerja yang diberikan kepada pekerja produksi. Perusahaan sebaiknya melakukan evaluasi rutin terhadap sistem kerja, memastikan adanya keseimbangan antara tuntutan kerja dan kapasitas fisik maupun mental pekerja. Selain itu, disarankan agar perusahaan menyediakan waktu istirahat yang cukup, meningkatkan sarana dan prasarana kerja, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman dan suportif untuk menurunkan risiko stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- a. Achmar, M. F., Saptaputra, S. K., & Yunawati, I. (2022). Hubungan Beban Kerja dan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja di PT X. *Jurnal Multidisiplin*
- b. Madani, 2(9), 3589–3595. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i9.1216>
- c. Arikunto, 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

- d. Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- e. Cooper, C.L. & Quick, J.C. 2017. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley.
- f. Dinas Tenaga Kerja Provinsi Jambi. (2022). *Laporan Ketenagakerjaan Provinsi Jambi 2022*. Jambi: Disnaker Jambi.
- g. Fiqri, Syawal, & Listy (2024). Hubungan Tingkat Kebisingan dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Stone Crusher di PT. Satria Jaya Sentosa Pomalaa Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 5(3). <https://jk3.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/30>
- h. Gibson, J.L., Ivancevich, J.M., & Donnelly, J.H. (2022). *Organizations: Behavior, Structure, Processes*. McGraw-Hill.
- i. Hadi, C., & Hanurawan, F. (2017). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Zifatama Jawa.
- j. Hidayat, 2020. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya : Penerbit Health Books Publishing.
- k. Hyang, H. B. (2019). Hubungan antara Beban Kerja dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Karyawan Produksi PT. Umbra Prasia. Skripsi, Universitas Surabaya. <http://digilib.ubaya.ac.id/pustaka.php/252492>
- l. International Labour Organization (ILO). (2022). *Managing work-related stress and psychosocial risks*. Geneva: ILO Publications.
- m. Leka, S., Jain, A., & Ivicoli, S. (2019). Policy practice and psychosocial risk management in the workplace. *Safety Science*, 113, 37-48.
- n. Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Ketenagakerjaan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemnaker RI.
- o. Mangkunegara, A.A.A. 2020. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- p. Mufida, R., & Inayah, Z. (2024). Hubungan Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja (Studi Kasus: pada Pekerja PT. Bumi Persada Karya). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.32291>
- q. Notoatmodjo, Soekidjo, 2018. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- r. Riznanda, W. M., & Kusumadewi, D. (2023). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Divisi Produksi PT. X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 792-804. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.42695>
- s. Robbins, S.P. & Judge, T.A. 2021. *Organizational Behavior*. Pearson Education.
- Sahir, Syafrida Hafni. 2021. *Metodologi Penelitian*. Jawa Timur : Penerbit KBM Indonesia.
- t. Saryono, 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta : Penerbit Mitra Cendikia.
- u. Sinambela, Lijan Poltak. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Graha Ilmu: Jakarta.
- v. Sucipto, C. D. (2024). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Gosyen Publishing.
- w. Suhrman & Yusuf. 2019. *Penelitian Kuantitatif Sebuah Panduan Praktis*. Mataram : Penerbit CV Sanabil.
- x. Syapitri, Henny dkk. 2022. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang : Penerbit Ahlimedia Press).