
HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA DI PT BALIKPAPAN READY MIX SITE KARIANGAU

Wildan Muhammad Sulton Bin Sutiyono¹; Komeyni Rusba²; Iwan Zulfikar³

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Program Diploma IV, Universitas Balikpapan, Jl. Pupuk Raya,

Gn. Bahagia Balikpapan 76114 Telp. (0542) 764205

Email: wildanmsulton620@gmail.com¹, komeyni@uniba-bpn.ac.id²,

iwanzulfikar@uniba-bpn.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT. Balikpapan ready mix Site Kariangau. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur beban kerja yaitu menggunakan NASA-TLX dan alat ukur untuk mengukur stres kerja yaitu menggunakan kuesioner Permenaker No. 5 Tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja di area *Workshop* PT. Balikpapan Ready Mix Site Kariangau, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang diperoleh melalui teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat beban kerja paling dominan adalah beban kerja tinggi sebanyak 18 responden (56,25%), sedangkan tingkat stres kerja paling dominan adalah stres sedang sebanyak 22 responden (68,75%). Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan dan stres kerja dengan nilai korelasi $\rho = 0,426$ dan signifikansi $\rho = 0,015 (< 0,05)$. Korelasi ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami pekerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, PT Balikpapan Ready Mix.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between workload and work stress among workers at PT. Balikpapan Ready Mix Site Kariangau. This study uses a quantitative method with a cross-sectional approach. The measuring instrument used to measure workload is NASA-TLX and the measuring instrument to measure work stress is the questionnaire of Permenaker No. 5 of 2018. The population in this study were workers in the Workshop area of PT. Balikpapan Ready Mix Site Kariangau, with a sample of 32 respondents obtained through total sampling technique. The results showed that the most dominant level of workload was high workload with 18 respondents (56.25%), while the most dominant level of work stress was moderate stress with 22 respondents (68.75%). Based on the results of the Spearman correlation test, there was a significant

relationship between workload and work stress with a correlation value of $\rho = 0.426$ and a significance of $\rho = 0.015$ (<0.05). This correlation is positive, which means that the higher the workload, the higher the level of work stress experienced by workers.

Keywords: Workload, Work Stress, PT Balikpapan Ready Mix.

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan upaya penting dalam melindungi pekerja dari potensi bahaya di tempat kerja, baik yang bersifat fisik, kimia, biologis, maupun psikososial.

Menurut Rindorindo (2019), bahwa beban kerja suatu pekerjaan dengan urain tugas yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Irawati, 2017) mengatakan bahwa Beban kerja yang terlalu berlebihan akan berdampak tidak baik, yaitu menimbulkan kelelahan fisik ,maupun mental, serta reaksi emosional.

Menurut Tentama, dkk (2019), bahwa stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap suatu tuntutan atau beban yang diberikan oleh atasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Siafian, 2018), mengatakan bahwa stres umumnya terjadi karena adanya ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikir, kondisi fisik seseorang dan dipicu ketidaknyamanan diri terhadap yang ada disekitarnya. Stres kerja yang dialami oleh karyawan saat mempengaruhi organisasi karena kinerja yang dihasilkan akan menurun dan tentunya akan mengalami kerugian. Hal ini akan membuat karyawan menjadi sering stres, depresi, dan kurang produktif dalam melakukan pekerjaan. Dan pada akhirnya ada beberapa karyawan yang mengundurkan diri dari pekerjaannya karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Ardani, et al., 2024).

Menurut hasil penelitian *Labour Force Survey* (LSC) yang dirilis Healty Safety Exectuvie (HSE) menunjukkan, jumlah total kasus stres, depresi atau kecemasan yang berhubungan dengan pekerja pada 2019/2020 adalah 828.00 kasus dengan Tingkat prevallensi 2.440 kasus per 100.00 pekerja. Angka tersebut menyumbang 51% dari semua

penyakit terkait pekerjaan dan 55% dari semua hari ini yang hilang karena kesehatan yang buruk terkait pekerjaan (jamal, 2023).

PT Balikpapan Ready Mix Site Kariangau merupakan perusahaan yang bergerak di bidang produksi beton siap pakai, dengan aktivitas kerja yang melibatkan pekerjaan fisik, penggunaan mesin, serta tuntutan waktu produksi. Pekerja di area workshop memiliki tanggung jawab pemeliharaan dan perbaikan peralatan yang memerlukan ketelitian, kekuatan fisik, serta konsentrasi tinggi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan beban kerja yang tinggi dan berdampak pada meningkatnya stres kerja. Peneliti ini berharap dari hasil penelitian ini dapat menjadi saran dan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak perusahaan dalam menentukan kebijakan terkait pencegahan kecelakaan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu penerapan secara objektif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja area Workshop PT Balikpapan Ready Mix, yang terdiri dari 32 orang. Karena jumlah populasi yang relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner, Dalam penelitian ini kuesioner menjadi metode pengumpulan data yang akan diberikan pada pekerja yaitu pekerja PT Balikpapan Ready Mix Site Kariangau. Metode yang digunakan untuk pengumpulan

data primer adalah survei, dengan membagikan kuesioner (google form).

Analisis data merupakan bagian dari proses peneliti yang dilaksanakan setelah semua data dan analisis masalah yang diteliti terkumpul secara lengkap. Teknik analisis yang digunakan yaitu karakteristik responden, uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji korelasi Spearman untuk melihat hubungan antara beban kerja dan stres kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 32 responden (100,0%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	32	100.0%
Perempuan	0	0.0%
Total	32	100.0%

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar usia 21-30 tahun sebanyak 16 responden (50,0%), usia 31-40 tahun sebanyak 14 responden (43,75%), dan diatas 40 tahun hanya 2 responden (6,25%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
<20 Tahun	0	0.0%
21 - 30 Tahun	16	50.0%
31 - 40 Tahun	14	43.75%
40> Tahun	2	6.25%
Total	32	100.0%

Berdasarkan lama kerja, sebanyak 30 responden (93,75%) memiliki masa kerja antara 1-5 tahun, sedangkan 2 responden (6,25%) telah bekerja lebih dari 6-10 tahun.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase
1-5 Tahun	30	93.75%
6-10 Tahun	2	6.25%
Total	32	100.0%

Berdasarkan skor NASA-TLX, hasil pengukuran beban kerja menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami beban kerja kategori sangat tinggi sebanyak 18 responden (56,25%), tinggi sebanyak 12 responden (37,50%), dan agak tinggi sebanyak 2 responden (6,25%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas pekerja merasakan beban kerja yang sangat tinggi.

Beban kerja yang tinggi sering kali diidentifikasi sebagai faktor stresor utama di lingkungan kerja. (Johnson & Hall, 1988) mengemukakan bahwa peningkatan beban kerja secara signifikan meningkatkan stres kerja karena tekanan untuk memenuhi target yang tinggi dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Peneliti oleh (Kivimäki et al.,2021) juga menunjukkan bahwa individu yang bekerja dalam kondisi beban kerja yang tinggi cenderung mengalami *burnout* lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang memiliki beban kerja moderat.

Menurut Suparman, et al. (2020) mengemukakan bahwa beban kerja yang terlalu tinggi dapat menyebabkan stres dan kelelahan pada karyawan, sehingga dapat menurunkan kinerjanya. Beban kerja dapat memberikan dampak yang besar terhadap kinerja pegawai, dimana beban kerja yang tidak sesuai kepada setiap karyawan akan mengakibatkan penurunan kinerja dari pegawai itu sendiri dan tentunya akan berpengaruh pada hasil yang ingin dicapai oleh perusahaan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Pekerja

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase
Agak Tinggi	2	6.25%
Tinggi	12	37.50%
Sangat Tinggi	18	56.25%
Total	32	100.0%

Hasil pengukuran dengan menggunakan kuesioner Permenaker No. 5 Tahun 2018 menunjukkan bahwa stres kerja pada kategori sedang sebanyak 22 responden (68,75%), tinggi sebanyak 8 responden (25,00%), dan rendah sebanyak 2 responden

(6,25%), yang merupakan jumlah paling sedikit dibandingkan kategori lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pekerja berada pada tingkat stres sedang.

Penelitian oleh Cohen et al. (2016) juga mengungkapkan bahwa stres psikologis moderat yang dialami pekerja sering kali mempengaruhi produktivitas kerja. Pekerja yang mengalami tingkat stres ini cenderung merasa cemas dan tertekan, tetapi masih mampu menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan tingkat efisiensi yang wajar, pengelolaan stres yang baik dapat mencegah stres moderate berkembang menjadi lebih parah yang dapat merugikan kesehatan mental dan fisik pekerja.

Menurut Lazus dan Folkman (1984), stres psikologis pada tingkat moderat dapat terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas mereka untuk mengatasi, namun masih dalam ambang batas kemampuan individu untuk mengelola stres tersebut. Stres moderate ini bisa memotivasi individu untuk meningkatkan kinerja, tetapi jika tidak dikelola dengan baik bisa berkembang menjadi stres tinggi yang merusak kesejahteraan,

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Stres Kerja

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	6.25%
Sedang	22	68.75%
Tinggi	8	25.00%
Total	32	100.0%

Uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel beban kerja memiliki nilai signifikansi 0,004, sedangkan stres kerja 0,470 stres kerja. Karena nilai signifikansi beban kerja <0,05 maka tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, digunakan uji korelasi spearman untuk melihat hubungan antara variabel.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk	Distribusi
Beban Kerja	0,004	Tidak Normal
Stres Kerja	0,470	Normal

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja dengan nilai korelasi $\rho = 0,426$ dan signifikansi $p = 0,015 (< 0,05)$. Korelasi ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi beban kerja yang sirasakan, maka semakin tinggi tingkat yang dialami pekerja.

Penelitian ini sejalan dengan (Chaumeniana, 2021) Dari hasil analisis yang dilakukan pada 52 perawat Instalasi Gawat Darurat di RSPAD Gatot Soebroto didapatkan bahwa mayoritas perawat IGD mengalami beban kerja kategori berat sebanyak 30 perawat (57.7%) dan stres pada tingkat sedang sebanyak 28 perawat (53.8%). Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman Rank didapatkan P-Value sebesar $0.000 < 0.005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat di ruang IGD RSPAD Gatot Soebroto dengan nilai Correlation Coefficient sebesar 0.934 sehingga dikatakan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi (ρ)	Sig. (2-tailed)
Beban Kerja & Stres Kerja	0,426	0,015

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat beban kerja tinggi dengan tingkat stres kerja berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja, yang mengindikasikan bahwa peningkatan beban kerja cenderung diikuti oleh

peningkatan tingkat stres kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pengendalian dan pencegahan stres kerja di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpian, N., Zulfikar, I., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Perawat Ruang Igd Rumah Sakit Umum Daerah Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. *IDENTIFIKASI*, 10(1), 143-149.
- Ardani, N. S., Zulfikar, I., Setyawati, N. F., Siboro, I., & Pratamasari, I. (2024). Analisis Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 4 Balikpapan. *Identifikasi*, 10(1), 57-64.
- Fadhillah, M. A., Hardiyono, H., & Wahyuni, S. (2025). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Perkantoran Pt. Karyapama Marga Abadi Balikpapan. *IDENTIFIKASI*, 11(3), 654-663.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja*. Jakarta: Kemenaker RI.
- Pratama, R. P., Sipahutar, M. K., & Setyawati, N. F. (2025). Hubungan Beban Kerja Fisik Terhadap Kelelahan Kerja Pada Nelayan Di Tanjung Jumlai. *IDENTIFIKASI*, 11(1), 85-91.
- Raihan, A. Z., Hardiyono, H., & Setyawati, N. F. (2025). Hubungan beban kerja terhadap kelelahan kerja pada kru kapal Pelayaran Agung Samudra Balikpapan. *IDENTIFIKASI*, 11(1), 92-98.
- Rindorindo, R. P., Murni, S., & Trang, I. (2019). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Hotel Gran Puri. *Jurnal EMBA*, 7(4), 5953-5962.
- Suparman, Dadang, and M. M. S Pd I. 2020. "Pengaruh Lingkungan Kerja, Pengetahuan Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Di CV. Perdana Mulia Desa CaringinKulon Kecamatan Caringin Kabupaten Sukabumi: Manajemen Sumberdaya Manusia." *Ekonomedia* 9(02):21-36.
- Suryani, A., Siboro, I., & Wahyuni, S. (2025). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Office Di Pt. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan. *IDENTIFIKASI*, 11(3), 543-548.
- Tentama, F., Rahmawati, P. A., & Muhopilah, P. (2019). he Effect And Implications Of Work Stress And Workload On Job Satisfaction. *International Journal Of Scientific & Technology Research*, 8(11), 2498-2502.
- Triyono, M. B., Mutohhar, F., Kholifah, N., Nurtanto, M., Subakti, H., & Prasetya, K. H. (2023). Examining The Mediating-Moderating Role Of Entrepreneurial Orientation And Digital Competence On Entrepreneurial Intention In Vocational Education. *Journal of Technical Education and Training*, 15(1), 116-127.