

Hubungan Beban Kerja Dan Stres Kerja Dosen K3 di Jawa Tengah DIY

The Relationship Between Workload and Work Stress of K3 Lecturers in Central Java DIY

Nur Ani^{1*}, Wartini², Nine Elissa Maharani³, Fiqi Nurbaya⁴, Iik Sartika⁵

Fakultas Kesehatan Masyarakat & Ilmu Kesehatan Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo, Jawa Tengah^{1,2,3,4,5}.

Email: aninurk3@gmail.com*

ABSTRACT

Workload is the amount of work that must be carried by a position/organizational unit and is the product of work volume and time norm. Job stress is a condition of tension that affects one's emotions, thoughts, and physical condition. Occupational Safety and Health is an activity that guarantees the creation of safe working conditions, avoiding physical and mental disturbances. This type of research is quantitative research with correlational methods. The population of this research is all K3 lecturers in Java-DIY with 32 respondents. Sampling technique using total sampling technique. The variables used include the independent variable, workload, while the dependent variable is work stress. The bivariate analysis test used the person product moment test, where previously the normality test was carried out using the test Shapiro-Wilk. The results of this study show that the level of workload is 94%, and the level of work stress is 72%. Meanwhile, the results of the analysis of the value of the product-moment test relationship obtained a p-value of 0.000 with a person correlation value of 0.617, which means that there is a strong relationship between workload and work stress.

Keywords : Workload, Work Stress, Lecturer

ABSTRAK

Beban kerja adalah besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan/unit organisasi dan merupakan hasil kali antara volume kerja dan norma waktu. Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan kegiatan yang menjamin terciptanya kondisi kerja yang aman, terhindari atas gangguan fisik dan mental. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh dosen K3 se-Jawa-DIY sebanyak 32 responden. Teknik sampling dengan menggunakan teknik total sampling. Variabel yang digunakan meliputi variabel bebas, beban kerja, sedangkan variabel terikat adalah stres kerja. Uji analisis bivariat menggunakan uji person product moment, dimana sebelumnya dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil penelitian ini diketahui menunjukkan bahwa tingkat beban kerja sedang sebesar 94%, dan tingkat stres kerja sebesar 72%. Sementara itu, hasil analisis nilai hubungan uji product-moment diperoleh p-value 0,000 dengan nilai korelasi person 0,617 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara beban kerja dengan stres kerja.

Kata Kunci : Beban Kerja, Stres Kerja, Dosen

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu kegiatan yang secara sadar dan disengaja, serta penuh tanggung jawab yang dilakukan oleh orang dewasa kepada anak sehingga timbul interaksi dari keduanya agar anak mencapai kedewasaan yang dicita-citakan dan berlangsung terus-menerus. Pendidikan yang baik tak lepas dari kualitas sumber daya manusia yang baik pula. Kualitas sumber daya manusia yang baik akan terbentuk melalui sistem dan mutu pendidikan yang baik pula. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen mengemukakan bahwa: “Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah” (Amalia et al., 2017). Dosen merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar. Dosen merupakan komponen yang memiliki peranan strategis dalam pelaksanaan pembelajaran. Dosen memiliki peranan kunci dalam setiap upaya peningkatan mutu, relevansi, dan efisiensi Pendidikan. Di tangan pengajar mutu pendidikan dapat diupayakan ke arah yang lebih baik. Hal tersebut memaksa dosen agar mampu dipersiapkan secara optimal kompetensinya, karena bagaimanapun kompetensi dosen mencerminkan kinerja dosen atau kemampuan dosen dalam mengajar di kelas sehingga dapat dipastikan semakin baik kompetensi yang dimiliki dosen, maka besar kemungkinan prestasi belajar pelajar pun akan akan meningkat pula (Terhadap & Belajar, 2010).

World Health Organization (WHO) dalam Perwitasari (2015) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia tercatat sekitar 10 % dari total penduduk Indonesia mengalami stres. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut mencapai 1-3% dan stres berat mencapai 7- 10%. Di Jawa Tengah tercatat 704.00 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 orang mengalami kegilaan dan 608.000 orang mengalami stress (Zulkifli et al., 2019).

Hasil survei CFO *Innovation Asia Staff* (2012) menyatakan tingkat stres kerja di berbagai negara Asia seperti di Malaysia 57%, Hongkong 62%, Singapura 63%, Vietnam 171%, Cina 173%, Indonesia 173%, dan Thailand 175%. Indonesia mengalami peningkatan besar sebanyak 9% dari tahun sebelumnya yang hanya sebesar 64%. Persentase ini membuktikan bahwa potensi terjadinya stres pada tenaga kerja di Indonesia cukup tinggi (Widyarni et al., 2022). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan beban kerja dan stress kerja dosen K3 di Jawa Tengah DIY.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh dosen K3 se-Jawa-DIY. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2021 dengan menggunakan teknik total sampling diperoleh responden sebanyak 32. Variabel yang digunakan meliputi variabel bebas, beban kerja, sedangkan variabel terikat adalah stres kerja. Sedangkan untuk uji analisis bivariat menggunakan uji person product moment, dimana sebelumnya dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh gambaran tentang distribusi beban kerja dan stres kerja serta hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekwensi (n)	Persen (%)
1.	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki		40,6
	- Perempuan		59,4
2.	Usia		
	- Dewasa awal (26-35 tahun)		31
	- Dewasa akhir (36-45 tahun)		47
	- Lansia awal (46-55 tahun)		16
	- Lansia akhir (56-65 tahun)		6
3.	Jabatan		
	- AA		37,5
	- Lektor		46,9
	- Lektor Kepala		9,4
	- Belum ada Jabfung		6,2

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa Responden dalam penelitian ini dominan perempuan (59,4%) dan laki-laki (40,6%). Usia diketahui bahwa Responden paling dominan di usia 36-45 tahun (dewasa akhir) yaitu 47%. Jabatan fungsional responden paling dominan adalah lektor (46,9%) dan yang belum punya jabatan fungsional (6,6%).

Menurut Nur Ani (2021) Faktor karakteristik seperti jenis kelamin, usia dan jabatan dapat memicu peningkatan stress. Pada penelitian ini responden paling banyak adalah perempuan. Perempuan memiliki beban ganda (*double burden*) artinya beban pekerjaan yang diterima di tempat kerja juga beban kerja yang diterima di rumah sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 2. Uji Distribusi Normal

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Stress_Kerja	0,973	32	0,590
Beban_Kerja	0,957	32	0,231

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan bagaimana data beban kerja dan stres kerja terdistribusi secara normal. Hal ini terlihat bahwa p-value lebih dari 0,005. Sehingga uji analisisnya menggunakan uji Person Correlation

Tabel 3. Analisis Univariat dan Bivariat antara Beban Kerja dengan Stres Kerja

Variabel	Frekwensi (n)	Persentase (%)	P-value	Pearson Correlation
a. Beban Kerja				
Rendah	1	3	0,000	0,617
Sedang	30	94		
Tinggi	1	3		
b. Stress Kerja				
Rendah	0	0		
Sedang	23	72		
Tinggi	9	28		
Total	32	100		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat beban kerja sedang sebesar 94%, dan tingkat stres kerja sebesar 72%. Sementara itu, hasil analisis nilai hubungan uji person correlation diperoleh p-value 0,000 dengan nilai korelasi person 0,617 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara beban kerja dengan stres kerja. Menurut Survey oleh *Health and Safety Executive* (HSE) mengenai stress dan depresi terkait pekerjaan tahun 2018 sebanyak 595.000 kasus dengan tingkat prevalensi 1.8000 per 100.000 pekerja. Stres dan depresi karena pekerjaan juga menyumbang 44% dari semua kasus gangguan kesehatan karena pekerjaan dan 57% dari ketidakhadiran di kantor karena sakit. Berdasarkan data dari Biro Statistik Ketenagakerjaan tahun 2018 menunjukkan 40% dari kasus keluar masuknya tenaga kerja disebabkan dengan masalah stres. Perkiraan ini didasari oleh kenyataan bahwa 60% sampai 90% kunjungan kedokter disebabkan oleh masalah-masalah yang berkaitan dengan stres.

Beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu Sunarso (2010). Permendagri No. 12/2008 menyatakan bahwa beban kerja adalah besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan/unit organisasi dan merupakan hasil kali antara volume kerja dan norma waktu. Jika kemampuan pekerja lebih tinggi dari pada tuntutan pekerjaan, maka akan muncul perasaan bosan. Namun sebaliknya, jika kemampuan pekerja lebih rendah dari pada tuntutan pekerjaan, maka akan muncul kelelahan yang lebih. Beban kerja yang dibebankan kepada karyawan dapat dikategorikan kedalam tiga kondisi, yaitu beban kerja yang sesuai standar, beban kerja yang terlalu tinggi (*over capacity*) dan beban kerja yang terlalu rendah (*under capacity*) (Sulastri & Onsardi, 2020).

Beban kerja dosen merupakan frekuensi kegiatan rata-rata dari masing-masing pekerjaan dalam jangka waktu tertentu yang diterima oleh dosen. Sesuai dengan Undang-Undang 12 Tahun 2012 beban kerja yang harus dilaksanakan dosen paling sedikit sepadan dengan 12 (dua belas) SKS dan paling banyak 16 (enam belas) SKS pada setiap semester sesuai dengan kualifikasi akademik. Beban kerja yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan penurunan kinerja dosen. Hal ini karena ketidakmampuan dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga akan menimbulkan stress pada diri sendiri didalam melaksanakan pekerjaan. Tingginya beban dan stress kerja maka akan berdampak terhadap penurunan kinerja yang dihasilkan.

Beban kerja yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang terjadi karena pengurangan gerak dapat menimbulkan kebosanan dan rasa monoton. Kebosanan dalam pekerjaan sehari-hari karena tugas yang terlalu sedikit atau pekerjaan menyebabkan menjadi lalai saat bekerja, sehingga berpotensi membahayakan pekerja. Faktor- Faktor yang mempengaruhi beban kerja yaitu faktor eksternal yaitu terdiri dari: tugas (*task*), organisasi kerja, dan lingkungan kerja. Serta faktor internal yaitu meliputi faktor somatis (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, kondisi kesehatan, dan sebagainya), dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, kepuasan, dan sebagainya).

Stres merupakan salah satu bidang perhatian utama dalam pekerjaan yang dapat dianggap sebagai sebuah akibat desakan berbagai permasalahan yang dihadapi manusia yang ada di dalam pekerjaan. Sehingga stres dimanifestasikan ketika orang berhadapan dengan begitu banyak tekanan yang menyebabkan pola perilaku normal mereka menjadi terpengaruh. Tingkat stres yang tertinggi sesuai jumlah kasus yang berhubungan dengan pekerjaan stres, depresi atau kecemasan adalah tenaga medis dan pekerja sosial, pendidikan dan administrasi publik dan pertahanan. Sedangkan pekerjaan yang termasuk memiliki tingkat stres, depresi atau kecemasan yang tinggi yaitu profesional kesehatan (perawat), pengajar dan profesional pendidikan.

Menurut Apriani dan Pratinigrum (2013), beban kerja adalah banyaknya tugas dengan tanggung jawab yang harus dilakukan organisasi unit-unitnya dalam satu waktu dan jumlah

tenaga kerja tertentu. Beban kerja juga merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan atau kelompok jabatan dalam jangka waktu yang sudah ditentukan dan dilakukan dalam kondisi normal (Safitri, 2020). Beban kerja yang terlalu banyak dapat menyebabkan ketegangan dalam diri seseorang sehingga menimbulkan stress. Hal ini bias disebabkan oleh tingkat keahlian yang dituntut terlalu tinggi, volume kerja mungkin terlalu banyak dan sebagainya.

Menurut Siagian (2012) menyatakan bahwa stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidak mampuan seseorang untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun lingkungan luar pekerjaan. Stres kerja akan muncul apabila terdapat kesenjangan antara kemampuan individu dengan tuntutan-tuntutan dari pekerjaannya (Sulastri & Onsardi, 2020). Stres kerja dalam jangka pendek dibiarkan begitu saja tanpa penanganan yang serius membuat karyawan menjadi tertekan, tidak termotivasi dan frustrasi menyebabkan karyawan bekerja tidak optimal sehingga kinerjanya pun akan terganggu sedangkan dalam jangka panjang, karyawan yang tidak dapat menahan stres kerja maka ia tidak mampu lagi bekerja. Pada tahap yang semakin parah, stres bisa membuat karyawan menjadi sakit atau bahkan akan mengundurkan diri (*turnover*) (Beban et al., 2020).

Menurut hasil survei Regus tingkat stress kerja yang dilaporkan pada Tahun 2012 di Indonesia 73%. Tingkat stress di Indonesia mengalami peningkatan 9% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya 64%. Faktor personal, faktor keluarga dan tekanan kerja yang dialami oleh pekerja merupakan salah satu meningkatnya stress kerja di Indonesia. menurut Wahyudi, Agus M dan Bakri, Syamsul. (2020) pendekatan secara priritual juga dapat lebih ditingkatkan karena menurut hasil dari penelitian praktik self healing, uzlah (pengasingan diri), khalwat (menyendiri), dan zikir meditasi dapat dijadikan alternatif dalam meringankan suatu penyakit.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja, dan stres kerja, dibuktikan dengan nilai p-value 0,000 dan hubungan kuat ($C = 0,617$).

SARAN

Perlu adanya upaya untuk meningkatkan kenyamanan dalam bekerja dan meminimalisir terjadinya beban kerja dan stress kerja dengan memberikan penghargaan pada dosen yang berprestasi. Penghargaan tersebut berupa dukungan atau apresiasi atas kinerja dosen. Selain meningkatkan kenyamanan, upaya lain yang dapat dilakukan seperti membuat beberapa kegiatan yang bersifat positif dalam mengurangi beban dan stress kerja. Contohnya, olahraga dan wisata religi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati, E. 2017. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di SLB Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), amaliabeki@gmail.com.
- Beban, H., Dan, K., & Kerja, L. 2020. *Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan stres kerja perawat ruangan icu dan igd*. 5(1), 379–390.
- Fahamsyah, D. 2017. Analisis Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Di Instalasi Csd Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.107-115>
- Health Safety Executive (HSE). 2018. Work Related Stress Depression or Anxiety Statistics in Great

- Britain, 2018. (Online) <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>
- Nur Ani, dkk. 2022. The Effect Of Psychosocial Load On The Event Of Musculoskeletal Disorders On Teacher Staff In The Covid-19 Pandemic (*a Case Study of OHS Lecturers in Central Java DIY*) Link : <https://swopha.dinus.ac.id/iswopha2021/#>
- Safitri, H. U. 2020. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4897>
- Sulastri, & Onsardi. 2020. PENGARUH STRES KERJA, DAN BEBAN KERJA, TERHADAP KINERJA KARYAWAN. *Journal of Management and Bussines (JOMB)*, Volume 2, 83–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jomb.v2i1.1215>
- Terhadap, D., & Belajar, P. 2010. *Pengaruh motivasi belajar mahasiswa dan kompetensi dosen terhadap prestasi belajar*. V(2), 134–146.
- Wahyudi, Agus M dan Bakri, Syamsul. 2020. Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi Covid-19. DOI : 10.15575/saq.xxx.xxx <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub>
- Widyarni, A., Ishak, N. I., Fauzan, A., & Masyarakat, K. 2022. *HUBUNGAN KETAKSAAN DAN KONFLIK PERAN DENGAN STRES KERJA PADA TENAGA KERJA DI LABORATORIUM K3 PROPINSI KALIMANTAN SELATAN THE RELATIONSHIP OF TAXASE AND ROLE CONFLICT WITH WORK STRESS AT LABOR IN K3 LABORATORY, SOUTH KALIMANTAN PROVINCE*. 9(1), 22–28.
- Zulkifli, Z., Rahayu, S. T., & Akbar, S. A. 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*, 5(1), 46–61. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.831>