

HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT STRES KERJA PEGAWAI DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

Listiana¹, Fatimah², Juliana Lubis³

^{1,2} STIKes Darmais Padangsidimpuan

Email: listianaa978@gmail.com, fatimahsstmk@gmail.com

ABSTRACT

Work stress is one of the occupational health problems with a prevalence that continues to rise. Data from the Health and Safety Statistic (2023) show that stress has become the most prevalent occupational disease, with a rate of 77%, a sharp increase compared to 40% in 2013. This study aimed to analyze the relationship between workload and work stress levels among employees in 2025. The research applied a quantitative analytical approach, with univariate analysis to describe respondents' characteristics and bivariate analysis using the Chi-Square test. Of the 69 respondents, 76,8% reported a light workload, with 71,0% experiencing low stress and 5,8% experiencing high stress. Meanwhile, 23,2% of respondents had a heavy workload, with 11,6% reporting low stress and 11,6% reporting high stress. The Chi-Square test revealed a p-value of 0,000 (<0,05) indicating a significant relationship between workload and work stress. These findings suggest that higher workload is associated with an increased risk of work-related stress among employees.

Keywords: workload; work stress; occupational health

ABSTRAK

Stres kerja merupakan salah satu gangguan kesehatan kerja yang prevalensinya terus meningkat. Data *Health and Safety Statistic* tahun 2023 menunjukkan stres sebagai penyakit terbesar dengan prevalensi 77%, meningkat tajam dibandingkan tahun 2013 sebesar 40%. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja pada pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidimpuan tahun 2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan uji bivariat menggunakan Chi-Square. Dari 69 responden, 76,8% memiliki beban kerja ringan, dengan 71,0% mengalami stres rendah dan 5,8% stres tinggi. Sementara itu, 23,2% responden memiliki beban kerja berat, dengan 11,6% stres rendah dan 11,6% stres tinggi. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban kerja, semakin besar risiko pegawai mengalami stres kerja.

Kata kunci: beban kerja; stres kerja; lembaga pemasyarakatan

1. PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan upaya untuk melindungi tenaga kerja dari berbagai risiko yang dapat mengganggu kesehatan maupun keselamatan. K3 tidak hanya berfokus pada pencegahan kecelakaan kerja, tetapi juga mencakup perlindungan terhadap kesehatan mental dan sosial pekerja (Yuli dkk. 2022). Lingkungan kerja saat ini menuntut pekerja menghadapi kompleksitas yang tinggi, salah satunya berupa tekanan psikososial yang dapat menyebabkan stres kerja.

Stres kerja merupakan reaksi fisik maupun emosional yang muncul ketika beban atau tuntutan pekerjaan melampaui kemampuan individu dalam mengatasinya. (Monalisa dkk. 2024). Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti kelelahan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, hingga peningkatan risiko penyakit kronis. Menurut data WHO (2022) lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan gangguan mental yang berkaitan dengan pekerjaan, dengan dampak kerugian ekonomi global akibat depresi dan kecemasan diperkirakan mencapai 1 triliun dolar AS setiap tahunnya. Survei Gallup (2022) menunjukkan 44% pekerja global mengalami stres kerja, sementara *Health and Safety Executive* (HSE 2023) melaporkan

prevalensi stres akibat kerja mencapai 77%, meningkat signifikan dibandingkan satu dekade sebelumnya.

Salah satu faktor yang menyebabkan stres kerja adalah beban kerja. Beban kerja yang berat, baik fisik maupun mental, dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada kondisi psikologis pekerja.

Tuntutan kerja dan tekanan di tempat kerja sering kali membuat seseorang merasa kewalahan, baik secara fisik maupun mental. Jika stres kerja seperti ini tidak dikelola dengan baik, dampaknya bisa merambat ke berbagai aspek kehidupan, seperti menurunnya kesehatan, produktivitas, dan bahkan hubungan sosial.

Setiap pekerja dituntut untuk menyelesaikan beban kerja dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan tanggung jawabnya. Beban kerja ini dapat menimbulkan dampak beragam, mulai dari tekanan fisik, tuntutan mental, hingga respon emosional yang berisiko memengaruhi kesehatan, seperti timbulnya sakit kepala, gangguan pada sistem pencernaan, serta perubahan perilaku berupa mudah tersulut emosi. Tingginya beban kerja, terutama yang memerlukan konsentrasi intensif, pemecahan masalah yang rumit, dan pengambilan keputusan secara cepat, berpotensi menjadi

faktor pemicu utama terjadinya stres kerja (Sari dan Febriyanto 2022).

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya manajemen faktor psikososial di tempat kerja guna mendukung produktivitas dan kesehatan pekerja. Tanpa manajemen beban kerja yang baik, perusahaan maupun institusi berisiko menghadapi penurunan kinerja, tingginya angka absensi, serta meningkatnya biaya kesehatan (*The American Institute Of Stress* 2018). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara beban kerja dan stres kerja perlu dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah dalam penyusunan strategi pengelolaan sumber daya manusia yang lebih efektif.

Lapas Kelas IIB Kota Padangsidimpuan memiliki jumlah 69 pegawai yang bekerja dalam empat shift, sementara jumlah narapidana (warga binaan) mencapai sekitar 1024 orang.

Jumlah warga binaan di Lapas Kelas IIB Kota Padangsidimpuan sudah melebihi kapasitas daya tampung yang disediakan, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif, khususnya terhadap efektivitas pegawai dalam menjalankan tugas penjagaan dan pengamanan. Meskipun jumlah warga binaan tersebut masih dapat ditangani oleh pihak lapas, ketimpangan tetap terjadi karena jumlah pegawai yang hanya sebanyak 69

orang. Kondisi inilah yang menjadi salah satu pemicu tingginya beban kerja yang dialami oleh pegawai Lapas Kelas IIB Kota Padangsidimpuan.

Beban kerja dan tanggung jawab dalam membina narapidana yang berpotensi agresif, serta lingkungan kerja yang penuh tekanan semakin diperburuk oleh konflik antar narapidana yang terkadang memicu pertengkaran. Selain itu, tuntutan untuk selalu siaga dalam menjaga keamanan dan ketertiban juga dapat menjadi pemicu stres.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada pegawai di Lapas Kelas IIB Kota Padangsidimpuan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan dalam merumuskan langkah-langkah pengendalian beban kerja, pencegahan stres kerja, serta upaya peningkatan produktivitas dan kesehatan pekerja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis bagi pengembangan ilmu kesehatan kerja dan penerapannya di berbagai sektor.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik *cross sectional*. Penelitian bertujuan untuk

mengetahui hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja pada pegawai.

Kegiatan penelitian dilaksanakan pada Januari–Juli 2025 dengan jumlah responden 69 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang telah terbukti valid dan reliabel dari penelitian sebelumnya.

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan diolah menggunakan program

SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat dengan *uji Chi-Square* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pada tingkat kepercayaan 95%.

3. HASIL PENELITIAN

3.3.1 Analisis Univariat

Tabel 4.4
Analisis Uji *Chi-Square* Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Kerja Pegawai
Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidimpuan
Tahun 2025

Beban Kerja	Stres Kerja				Jumlah	<i>p</i>	
	Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n		%
Ringan	49	71,0	4	5,8	53	76,8	0,000
Berat	8	11,6	8	11,6	16	23,2	
Jumlah	57	82,6	12	17,4	69	100,0	

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan positif dan signifikan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada pegawai di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidimpuan

4. PEMBAHASAN

4.1.1 Hubungan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja ($p = 0,000$;

$<0,05$). Responden dengan beban kerja ringan sebagian besar mengalami stres rendah, sedangkan responden dengan beban

kerja berat cenderung memiliki stres lebih tinggi. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan beban kerja dapat meningkatkan risiko terjadinya stres kerja.

Beberapa penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja. Penelitian yang dilakukan Pratiwi (2023) menemukan bahwa beban kerja berhubungan signifikan dengan stres kerja pada pegawai di Lapas Kelas IIB Tanjung Balai. Hasil penelitian Rafi (2021) yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pegawai di Lapas Kelas IIA Biaro, Bukittinggi, Sumatera Barat” juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada pegawai Lapas Kelas IIA Biaro, Bukittinggi, Sumatera Barat dengan $p = 0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Lubis (2023) yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pegawai di Lapas Kelas IIA Ambon”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berkorelasi positif dan signifikan dengan stres kerja, yang ditunjukkan dari nilai koefisien (R_{xy}) sebesar 0,850 dan nilai sig. $0.000 < 0.05$. Penelitian-penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini, bahwa beban kerja merupakan faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres kerja. Beban kerja

yang berlebihan dapat memicu terjadinya stres kerja. dirasakan.

Beban kerja berlebihan, misalnya tuntutan tugas, desakan waktu, serta tanggung jawab yang berat, berpotensi menimbulkan tekanan fisik dan mental yang dapat memicu timbulnya stres kerja. Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja pegawai di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan berhubungan positif dan signifikan terhadap tingkat stres kerja. Semakin berat beban kerja yang diterima oleh pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan, maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja.

Kendati demikian, tingkat stres kerja sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan stres yang dialaminya. Pegawai dengan keterampilan *coping* yang baik atau strategi pengendalian stres yang efektif biasanya lebih mampu meminimalkan dampak negatif dari beban kerja tinggi. Sebaliknya, pegawai dengan kemampuan pengelolaan stres yang kurang memadai cenderung lebih mudah mengalami peningkatan stres, bahkan ketika beban kerja yang dihadapi tidak terlalu berat.

5. SIMPULAN

Dari hasil penelitian hubungan beban kerja dengan tingkat stress kerja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja pegawai di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan tahun 2025, dengan hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik.
2. Beban kerja yang tinggi, seperti tuntutan tugas kompleks, tekanan waktu, dan tanggung jawab besar, berkontribusi terhadap peningkatan stres kerja pada pegawai.
3. Kemampuan individu dalam mengelola stres juga memengaruhi tingkat stres kerja. Pegawai yang memiliki strategi *coping* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi beban kerja tanpa mengalami stres berlebihan

6. REFERENSI

HSE. 2023. "Health and safety at work Summary statistics for Great Britain 2023." *Macbeth*: 21–22.

<https://www.hse.gov.uk/statistics/overall/hssh1819.pdf>.

Lubis, Dewi Shinta Wulandari. 2023. "Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Pegawai Lapas Kelas IIA." *Journal of Trends Economics and Accounting Research* 3(4): 561–67.

Monalisa, Agathista Ester, Amanda Permadi Putri Nugroho, Dinda Mariella La Base, dan Vania Rahma Kurniawan. 2024. "Penanganan masalah stress kerja pada kasus kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja." *Journal of Evidence-based Nursing and Public Health* 1(1).

Pratiwi, Nursyadilla. 2023. "PEMASYARAKATAN KELAS II B TANJUNGBALAI SKRIPSI Diajukan Untuk Melengkapi Dan Memenuhi Persyaratan Ujian Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area OLEH: NURSYADILLA PRATIWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AR." : 1–90.

Rafi, Muhammad. 2021. "HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEGAWAI DI LEMBAGA PERMASYASRAKATAN (LAPAS)

KLAS II A BIARO BUKITTINGGI
SUMATRA BARAT.”

- Sari, Hilda Ardita, dan Kresna Febriyanto. 2022. “Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Petugas Lembaga Permayarakatan.” *Borneo Studies and Research* 3(2): 1884–89.
- Sari, Hilda Ardita, dan Kresna Febriyanto. 2022. “Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Petugas Lembaga Permayarakatan.” *Borneo Studies and Research* 3(2): 1884–89.
- Stress, The American Institute Of. 2018. “The American Institute Of Stress.”
- World Health Organizations. 2022. “WHO.”
- Yuli, Adiratna, Astono Sudi, Fertiaz Muhammad, Subhan, Sugistria, Prayitno Hadi, Khair, Brando Arnes, dan Putri. 2022. *Profil Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional Indonesia Tahun 2022*.