

**HUBUNGAN KONFLIK KERJA, BEBAN KERJA, DAN JAM KERJA TERHADAP STRESS KERJA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI DI PT X PROVINSI JAMBI TAHUN 2023**

Oleh

Atikah Okti Diyanah<sup>1</sup>, Rara Marisdayana<sup>2</sup>, Subakir<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu  
Jambi, Jambi

Email: [atikahoktidianah@gmail.com](mailto:atikahoktidianah@gmail.com)

**Abstract**

*Occupational stress is a condition in which one or more factors in the workplace interact with workers to disrupt physiological and psychological balance. The impact of this stress not only disturbs the worker's body but also affects performance. Based on an initial survey at PT X, it shows that the prevalence of worker stress is 60%. This study aims to determine the relationship of work conflict, workload, and working hours to the work stress of production workers at PT X Jambi Province in 2023. This study used a cross-sectional approach. The independent variables are work conflict, workload, and working hours and the dependent variable is work stress. This research was conducted at PT X Jambi on June 15 to 30, 2023. The sample in this study was PT X production workers totaling 66 people. The research instrument was a questionnaire. Data analysis using chi-square test. The results showed that 80.3% of respondents experienced severe work stress, 57.6% experienced work conflict, 69.7% experienced a high mental workload, 80.3% worked more hours. The results of the bivariate analysis showed there was a relationship between work conflict ( $p=0.013$ ) and mental workload ( $p=0.000$ ) There is no relationship between working hours and work stress in workers in the production department of PT X Jambi Province ( $p=0.709$ ). It is hoped that the company will provide clear SOPs so that workers can carry out work by the standards of the company. develop ways or methods to control conflicts such as opening space to discuss work problems*

**Keywords:** *Work Stress, Work Conflict, Mental Workload, Working Hours.*

**PENDAHULUAN**

Tuntutan tugas yang semakin tinggi telah menjadi karakteristik yang umum di banyak industri. Tuntutan ini mencakup beban kerja yang berat, tenggat waktu yang ketat, kompleksitas tugas, serta perubahan yang cepat dalam lingkungan kerja. Fenomena ini berdampak langsung pada kesejahteraan mental dan fisik para pekerja. Beban kerja yang berlebihan sering kali mengakibatkan pekerja merasa terjebak dalam siklus kerja yang tidak pernah berakhir. Pekerja dihadapkan pada jumlah tugas yang melebihi kapasitas mereka, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas pekerjaan dan meningkatkan risiko stres kerja (Izzati & Mulyana, 2019).

Stres sebagai akibat ketidak seimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi juga stress yang dialami individu, dan akan mengancam. Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak (Gusti, Hardani, & Rusmalia, 2018).

PT. X merupakan salah satu industri yang bergerak di bidang pengolahan karet remah yang berdiri sejak tahun 1937 berlokasi di Kota Jambi. PT. X memiliki karyawan di bagian produksi sebanyak 76 orang. Tahapan proses produksi secara umum di PT. X yaitu: 1)

Penerimaan dan penyimpanan bahan baku yang dilakukan oleh manusia; 2) Pencacahan, pencampuran, penggilingan dan pencucian yang dilakukan oleh mesin; 3) Penjemuran yang dilakukan oleh manusia; 4) Penggilingan, penyeragaman, peremahan dan pencucian yang dilakukan oleh mesin; 5) Pengeringan (*dryer*) yang dilakukan oleh mesin dengan bantuan manusia; 6) Penimbangan, pengepressan, pembungkusan dan pengemasan yang dilakukan oleh mesin dengan bantuan manusia dan 7) Penyimpanan barang siap ekspor serta pengiriman.

Pada bagian produksi dibagi menjadi dua bagian yaitu produksi basah dan produksi kering. Dimulai dari tahapan 1 sampai dengan tahapan 3 merupakan proses dalam produksi basah, sedangkan mulai memasuki tahapan 4 hingga ke tahapan ke 7 merupakan proses dari produksi kering.

Pada masing-masing tahapan proses di perusahaan ini tentu saja memiliki faktor risiko stress kerja maupun penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja. Perusahaan sebenarnya sudah melakukan pengendalian risiko kecelakaan pada area produksi. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya *Standard Operating Procedure* (SOP) yang baku, kelengkapan alat pelindung diri (APD) yang memadai, adanya *safety talk* kepada pekerja sebelum bekerja, serta berbagai kelengkapan teknis lainnya yang menunjang kesiapsiagaan keselamatan dan kesehatan kerja di PT. X.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan kepala bagian HAS PT. X menyatakan bahwa kegiatan produksi pada perusahaan ini dilaksanakan mulai pukul 07.30-19.30 WIB serta ditambah dengan adanya penerapan jam lembur. Untuk jam lembur selalu ada di setiap bagian produksi terutama di bagian produksi kering. Target produksi sesuai dengan SI (*Shipping Instruction*) mereka menggunakan target produksi perjam, jika ada kontrak dari pembeli dan harus di ekspor dalam kurun waktu beberapa hari, produksi kering harus mengejar kuota pengiriman. Untuk produksi basah

sebanyak 13 Ton/Jam dan untuk produksi kering sebanyak 5,3 Ton/Jam, rate jam lembur yang ada di PT X pada produksi kering yaitu kurang lebih 3-4 jam per hari.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di lokasi pada saat melaksanakan Survei awal pada tanggal 15 februari 2023, peneliti melihat bahwa masih banyak pekerja yang terlihat kelelahan, mudahnya tersulut emosi dan kebosan serta kurang konsentrasi yang dapat menyebabkan stress kerja. Terlebih lagi belum adanya penelitian yang dilakukan pada Perusahaan X mengenai Stres kerja pada Pekerja bagian Produksi. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara konflik kerja, beban kerja dan jam kerja terhadap stress kerja pada pekerja bagian produksi di PT. X Jambi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional serta pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk melihat korelasi antara variable independen dan variable dependen. Variable independennya adalah konflik kerja, beban kerja dan jam kerja. Sedangkan variable dependennya adalah stress kerja pada pekerja bagian produksi PT X Jambi. Penelitian ini dilakukan di PT X Jambi pada bulan Juni 2023. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh pekerja bagian produksi PT X yang berjumlah 66 orang. Analisa data menggunakan uji *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Gambaran Stres Kerja, Konflik Kerja, Beban Kerja Mental dan Jam Kerja**

Variabel	Jumlah	%
Stres Kerja		
Stres Berat	53	80,3
Stres Sedang	13	19,7
Konflik Kerja		
Mengalami	38	57,6
Tidak	28	42,4
Beban Kerja Mental		

Tinggi	46	69,7
Sedang	20	30,3
<hr/>		
Jam Kerja		
Lebih	53	80,3
Normal	11	19,7

Tabel diatas menemukan hasil bahwa 80,3% responden mengalami stres kerja berat, 57,6% responden mengalami konflik kerja, 69,7% responden mengalami beban kerja mental tinggi dan 80,3% responden bekerja dengan jam kerja lebih.

Untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen pada penelitian ini menggunakan uji chi square. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,013$  ( $p<0,05$ ) sehingga ada hubungan antara konflik kerja dengan stres kerja pada pekerja di bagian produksi PT X Provinsi Jambi tahun 2023. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ) sehingga ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di bagian produksi PT X Provinsi Jambi tahun 2023. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,709$  ( $p>0,05$ ) sehingga tidak ada hubungan antara jam kerja dengan stres kerja pada pekerja di bagian produksi PT X Provinsi Jambi tahun 2023. Secara rinci hasil tersebut tergambar pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Hubungan Konflik Kerja, Beban Kerja Mental dan Jam Kerja dengan Stes Kerja pada Pekerja**

No	Variabel	Stres Kerja				Total		p-value
		Berat		Sedang		n	%	
		n	%	n	%			
<b>Konflik Kerja</b>								
1	Mengalami	35	92,1	3	7,9	38	100	0,013
2	Tidak	18	64,3	10	35,7	28	100	
<b>Beban Kerja Mental</b>								
1	Tinggi	43	93,5	3	6,5	46	100	0,000
2	Sedang	10	50,0	10	50,0	20	100	
<b>Jam Kerja</b>								
1	Lebih	43	81,1	10	18,9	53	100	0,709
2	Normal	10	76,9	3	23,1	13	100	

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh  $p\text{-value}=0,013$  sehingga ada hubungan antara konflik kerja dengan stres kerja pada pekerja di bagian produksi PT X Provinsi Jambi tahun 2023. Penelitian ini

sejalan dengan penelitian (Rifandy, 2021) yang menunjukkan ada hubungan antara konflik kerja dengan stres kerja pada karyawan di PT. Matra Adhiraya Nusantara ( $p\text{-value}<0,05$ ). Penelitian (Stanley & Syahrian, 2021) juga menemukan hasil yang sama bahwa ada hubungan antara konflik kerja dengan stres kerja ( $p\text{-value}<0,05$ ). Penelitian Faozen (2020) juga mendapatkan hasil yang sama bahwa ada hubungan antara konflik kerja dengan stres kerja ( $p\text{-value}<0,05$ ) (Faozen, 2020).

Menurut Wirawan, 2010 dalam (Kusworo, 2019), konflik kerja dapat terjadi ketika terdapat perbedaan pendapat atau tujuan antara karyawan, atau ketika situasi di tempat kerja menjadi tidak menyenangkan. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kecemasan, yang dapat menyebabkan karyawan merasa stress. Menurut (Sugiarto, Marisdayana, & Karlina, 2019) juga menyatakan bahwa stres kerja berhubungan dengan konflik kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara konflik kerja dengan stres kerja. Responden yang mengalami konflik kerja berisiko mengalami stres kerja dikarenakan konflik kerja dapat menciptakan tegangan emosional yang tinggi karena melibatkan perbedaan pendapat, ketegangan interpersonal, atau masalah organisasi. Responden yang merasa tegang dan terus-menerus berada di bawah tekanan dapat menyebabkan pekerja mengalami stres. Konflik kerja dapat menciptakan perpecahan di antara tim atau rekan kerja, yang pada gilirannya dapat mengurangi dukungan sosial yang biasanya diperoleh pekerja dari lingkungan kerja. Kurangnya dukungan sosial dapat membuat pekerja merasa terisolasi dan meningkatkan risiko stress.

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh  $p\text{-value}=0,000$ , sehingga ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di bagian produksi PT X Provinsi Jambi tahun 2023.

Ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dikarenakan responden dengan beban kerja mental yang tinggi seringkali berada di bawah tekanan untuk mencapai hasil yang optimal dalam pekerjaan mereka, tekanan untuk berkinerja tinggi dan mencapai target yang tinggi dapat menyebabkan stres, terutama jika pekerja merasa tidak dapat memenuhi harapan tersebut. Beban kerja mental yang berat menuntut kemampuan kognitif yang lebih tinggi, seperti pengambilan keputusan sehingga ketika responden dihadapkan pada tuntutan kognitif yang terus-menerus tinggi, mereka mungkin merasa terbebani dan merasa sulit untuk beristirahat secara mental. Responden yang menghadapi beban kerja mental yang tinggi mungkin cenderung kurang memiliki waktu untuk istirahat dan pemulihan yang memadai, kekurangan waktu untuk melepaskan tekanan mental dapat menyebabkan akumulasi stres yang berkepanjangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Melati, Sahri, Rhomadhoni, & Ayu, 2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan bagian produksi ( $p\text{-value}<0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suci, 2018) bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja ( $p\text{-value}<0,05$ ). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Pradipta, Ekawati, & Jayanti, 2019) yang menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada tenaga teknis ( $p\text{-value}>0,05$ ).

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh  $p\text{-value}=0,709$ , sehingga tidak ada hubungan antara jam kerja mental dengan stres kerja pada pekerja di bagian produksi PT X Provinsi Jambi tahun 2023. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Tulhusnah & Puryantoro, 2018) yang memperoleh hasil bahwa ada hubungan antara jam kerja dengan stres kerja ( $p\text{-value}<0,05$ ). Hasil penelitian (Lukas, South, & Wowor, 2018) yang

menyatakan bahwa ada hubungan antara jam kerja dengan stres kerja ( $p\text{-value}<0,05$ ).

Responden yang bekerja dengan jam kerja berlebih (> 8 jam) dan tidak mengalami stres kerja dikarenakan responden memiliki motivasi dan rasa puas terhadap pekerjaan yang mereka lakukan. Rasa puas terhadap pekerjaan yang responden lakukan dapat menurunkan stres karena pekerja merasa terpenuhi oleh pekerjaan yang mereka lakukan. Rasa puas dengan pekerjaan dapat membantu mengimbangi dampak negatif dari jam kerja yang berlebihan. Responden yang berpengalaman dan memiliki keterampilan yang baik dalam mengatasi tuntutan pekerjaan mereka lebih mampu menghadapi beban kerja yang berlebihan tanpa mengalami stres yang signifikan.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja PT X adalah konflik kerja dan beban kerja mental.

#### SARAN

Diharapkan kepada PT. X untuk mengendalikan konflik yang terjadi pada pekerja diharapkan mengembangkan cara atau metode untuk mengontrol terjadinya konflik seperti membuka ruang berdiskusi mengenai permasalahan kerja. Melibatkan atasan apabila terjadinya suatu konflik dalam pekerjaan dan selalu melakukan evaluasi terhadap kinerja pekerja sehingga pekerjaan yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Faozen. (2020). Pengaruh Konflik Kerja terhadap Stress Kerja dan Dampaknya pada Motivasi Kerja Serta Kinerja Karyawan. *Sadar Wisata: Jurnal Pariwisata*, 3(1), 52–60.
- [2] Gusti, A. Y., Hardani, W., & Rusmalia, D. (2018). *Stress Kerja* (1st ed.). Semarang: Semarang University Press.

- [3] Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2019). *Psikologi Industri & Organisasi*. Surabaya: Bintang Surabaya.
- [4] Kusworo. (2019). *Manajemen Konflik & Perubahan Dalam Organisasi*. Bandung: ALQAPRINT JATINANGOR.
- [5] Lukas, L., South, L. F., & Wowor, R. (2018). Hubungan Antara Suhu Lingkungan dan Jam Kerja dengan Stres Kerja di PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Unit Manado Proyek Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Sam Ratulangi*, 7(8).
- [6] Melati, A. A. P., Sahri, M., Rhomadhoni, M. N., & Ayu, F. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Produksi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4).
- [7] Pradipta, A. D., Ekawati, & Jayanti, S. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Mental dan Manajemen Stres dengan Stres Kerja pada Teknisi PT. X Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 581–585.
- [8] Rifandy, K. (2021). Pengaruh Konflik Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan pada PT. Matra Adhiraya Nusantara. *Prosiding: Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 1–8.
- [9] Stanley, J., & Syahrian. (2021). Pengaruh Konflik Kerja, Kepemimpinan, Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja. *E-Jurnal Manajemen TSM*, 1(3), 79–88.
- [10] Suci, I. S. M. (2018). Analisis Hubungan Faktor Individu dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220–229.
- [11] Sugiarto, Marisdayana, R., & Karlina, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Yayasan Slb Prof. Dr. Sri Soedewi. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 5(3), 104–110.
- [12] Tulhusnah, L., & Puryantoro. (2018). Pengaruh Jam Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan Kantor di Kantor Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. *JESYA*, 1(2).

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN