
HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRESS KERJA ANGGOTA DITLANTAS POLDA SUMATERA SELATAN

Oleh

Rina Oktaviana¹, Muhammad Candra Ilham²

^{1,2} Universitas Bina Darma

Email: ¹rina.oktaviana@binadarma.ac.id, ²Chandrailham24@gmail.com

Article History:

Received: 27-06-2024

Revised: 08-07-2024

Accepted: 30-07-2024

Keywords:

Workload, Job Stress

Abstract: *This study aims to determine the Relationship Between Workload And Job Stress Members of Polda The South Sumatra. The hypothesis proposed in this study is that there is a Relationship Between Workload And Job Stress Members of Polda The South Sumatra. The population in this study was 127 members of Polda were used as samples. The sampling technique used simple random sampling technique. The measuring instrument used in this study is the workload scale and the job stress scale. The analysis technique uses a simple regression analysis technique with the help of SPSS version 20. The results of the analysis of research data using a computer using the SPSS version 20 for windows program, show the correlation coefficient (r) of 0.634, the coefficient of determination (R Square) of 0.402, and the value of p = 0.000. The results of the analysis obtained show that there is a very significant relationship between workload and job stress members of Polda The South Sumatra by 40,2%.*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), stres kerja merupakan suatu respon yang muncul ketika tekanan dan tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan pengetahuan dan keahlian yang dimiliki seseorang untuk membuatnya merasa tertantang dalam mengatasi masalah pekerjaan. Stres kerja dapat menyebabkan SDM mengalami penurunan kinerja dan penurunan motivasi kerja bahkan dapat berakibat pada SDM meninggalkan pekerjaannya (Leka, s 2013). Stres kerja adalah suatu keadaan psikologis yang timbul karena adanya ketidaksesuaian antara beban kerja dan kemampuan individu untuk mengatasinya atau merupakan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan baik yang bersumber dari dalam maupun luar organisasi yang dirasakannya sebagai peluang dan ancaman yang mempengaruhi keseimbangan fisik dan psikis, proses berpikir, serta emosi yang mengakibatkan kondisinya kurang prima untuk memberikan kinerja yang baik (Irawati, 2023).

Menurut Vanchapo (2020), stres kerja adalah keadaan emosional yang timbul karena adanya ketidaksesuaian beban kerja dengan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan tekanan yang dihadapinya. Suatu keadaan yang berkaitan dengan sebuah interaksi

dalam pekerjaan sebagai dampak timbulnya perilaku maupun peristiwa dilingkungan kerja dan berdampak pada tuntutan atau tekanan fisik hingga psikologis diluar batas kemampuan seseorang disebut juga sebagai stress kerja (Luthans, 2011).

Arnold (2009), menyatakan bahwa ada empat gejala yang terjadi akibat stress kerja yang dialami oleh individu yaitu terganggunya fisik, Kesehatan psikologis, performance serta mempengaruhi individu dalam pengambilan Keputusan. Arwin siahaan (2019) menyatakan bahwa terdapat tiga Gejala stress diantaranya, (1) gejala fisiologikal yang meliputi sakit kepala, sakit perut, sesak nafas dan denyut jantung meningkat; (2) gejala psikologikal yang meliputi tegang, cemas, bosan, iritabilitas, menunda-nunda pekerjaan; (3) gejala perilaku meliputi perubahan aktivitas sehari-hari seperti mengkomsumsi alkohol, makan berlebihan atau pengurangan drastis yang tidak wajar sebagai sikap menarik diri.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu, beban pekerjaan, faktor lingkungan kerja, kondisi fisik/kesehatan, banyak permasalahan, kondisi emosional, dan kompetensi individu. Beban kerja meliputi faktor-faktor yang membuat pekerjaan menjadi sulit atau membutuhkan sikap yang lebih tinggi, seperti kekerasan pekerjaan, beban pekerjaan, dan beban informasi. Sumber daya meliputi faktor-faktor yang membantu pekerjaan, seperti pengetahuan, kemahiran, dan sokongan dari tim kerja. Teori JD-R menjelaskan bahwa beban kerja (*job demands*) dan sumber daya (*job resources*) dapat menyebabkan stress kerja jika beban kerja lebih tinggi daripada sumber daya yang tersedia (Hurley & Mclaney, 2014).

Koesomowidjojo (2017) menjelaskan bahwa beban kerja merupakan suatu proses dalam menetapkan jumlah jam kerja sumber daya manusia yang bekerja, digunakan dan dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan untuk kurun waktu tertentu. Artinya, beban kerja bukan hanya persoalan tugas atau pekerjaan saja, melainkan juga melibatkan pengerahan sumber daya dan penetapan jangka waktu. Vanchapo (2020) menggambarkan beban kerja sebagai sebuah proses atau kegiatan yang harus segera diselesaikan oleh seorang pekerja dalam jangka waktu tertentu. Jika pekerja mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, maka itu bukan tugas kerja; namun jika tidak berhasil, tugas tersebut menjadi tugas kerja.

Beban kerja dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu beban kerja kuantitatif dan bean kerja kualitatif. beban kerja kuantitatif berkaitan dengan jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu, sedangkan beban kerja kualitatif berkaitan dengan tingkat kesulitan atau kompleksitas pekerjaan yang harus diatasi (Munandar, 2014).

Berdasarkan uraian dari para ahli mengenai hal tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna ,melihat adanya hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada anggota ditlantas polda sumatera selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan analisisnya pada data-data numeral (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan dalam rangka pengujian hipotesis dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis (Azwar, 2022).

Berdasarkan judul penelitian ini, maka jenis penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Teknik korelasional adalah teknik statistik yang digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel (variabel X dan variabel Y), apabila ada atau seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Sugiyono, 2019).

Peneliti menggunakan purposive sampling karena populasi memiliki karakteristik memiliki rentang usia 25-45 tahun berjumlah 127 subjek yang akan digunakan oleh peneliti dimana menunjukkan gejala beban kerja dan gejala stress kerja. 73 subjek akan digunakan peneliti untuk melakukan try out, sehingga jumlah subjek penelitian menjadi 200.

Pengumpulan data menggunakan skala beban kerja dibuat berdasarkan aspek-aspek beban kerja dari (Tarwaka, 2018) yaitu: beban waktu, Beban usaha mental dan beban tekanan psikologis. Sementara berdasarkan aspek stress kerja dari (Robbins, 2020) yaitu: aspek fisiologis,, aspek psikologis dan aspek perilaku. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana menggunakan bantuan program SPSS versi 20 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan descriptive statistics. Data statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Deskriptif statistik

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Beban kerja	148	250	195,28	21,184
Stress Kerja	156	245	200,76	23,062

Melalui hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai untuk variabel beban kerja memiliki rata-rata sebesar 195,28 dengan nilai maksimum sebesar 250 dan nilai minimum sebesar 148, sedangkan untuk variabel stress kerja memiliki rata-rata sebesar 200,76 dengan nilai maksimum sebesar 245 dan nilai minimum sebesar 156. Nilai standar deviasi yang dimiliki setiap variabel yaitu variabel beban kerja sebesar 21,184, sementara variabel stress kerja sebesar 23,062.

Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas mempunyai tujuan untuk melihat apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 20 for windows menggunakan teknik statistik Kolmogorov-Smirnov. Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel beban kerja dan variabel stress kerja :

Tabel 2
Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Beban kerja	0,732	0,658	Normal
Stress kerja	1,007	0,263	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel beban kerja sebesar 0,658 sedangkan nilai signifikansi dari variabel stress kerja sebesar

0,263. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut (beban kerja dan stress kerja) berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan yang linier atau tidak. Adapun kaidah uji yang digunakan jika nilai $p < 0,05$ berarti hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linier, namun apabila nilai $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linier. Hasil pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel	F	P	Keterangan
Beban kerja*stress kerja	84,059	,000	Linier

Berdasarkan tabel uji linieritas, nilai F merupakan koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai $F = 60.994$ dan $p = 0,000$. Nilai F adalah nilai yang menunjukkan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada tabel diatas nilai $p = 0,000 < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara kontrol diri dengan perilaku agresi.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel beban kerja dengan stress kerja. Data yang didapat pada penelitian ini yaitu kuantitatif, sehingga data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (simple regression). Analisis regresi sederhana yaitu suatu model probabilistik yang menyatakan hubungan linier antara dua variabel dan dianggap mempengaruhi variabel yang lain. Hasil uji regresi sederhana yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R ²	P
Beban kerja*Stress kerja	0,634	0,402	0,000

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh hasil berdasarkan nilai korelasi antara variabel beban kerja dan variabel stress kerja yaitu dengan nilai $R = 0,634$ dengan nilai $R^2 = 0,402$ dan $P = 0,000$ dimana nilai $p < 0,001$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stress kerja pada anggota ditlantas polda sumatera selatan . Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Kemudian hasil koefisien determinasi menunjukkan besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel beban kerja terhadap stress kerja sebesar $R^2 = 0,402$ atau sekitar 40,2%. Jadi masih terdapat 59,8% pengaruh faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stress kerja namun tidak diteliti oleh peneliti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stress kerja sebanyak 127 subjek penelitian anggota ditlantas polda sumatera selatan. Dari hasil analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi $R =$

0,634 atau 63,4% dengan nilai signifikansi (P) = 0,000 < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stress kerja pada anggota ditlantas polda sumatera selatan..

Dari hasil analisis yang diperoleh nilai sumbangan yang diberikan oleh beban kerja dengan stress kerja sebesar $R^2=0,402$ atau sekitar 40,2%. Jadi masih terdapat 59,8% pengaruh faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stress kerja namun tidak diteliti oleh peneliti. faktor-faktor tersebut meliputi beberapa faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu, faktor lingkungan kerja, kondisi fisik atau kesehatan ,banyak permasalahan, kondisi emosional, dan kompetensi individu.

Sumbangan efektif yang besar diberikan variabel beban kerja (variabel bebas) dan variabel stress kerja (variabel terikat) disebabkan karena kecocokan dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini, serta diksi pada sebaran aitem skala yang digunakan dalam penelitian dapat dipahami dengan mudah dan berhubungan dengan fenomena yang terjadi dilapangan. Teori JD-R menjelaskan bahwa beban kerja (*job demands*) dan sumber daya (*job resources*) dapat menyebabkan stress kerja jika beban kerja lebih tinggi daripada sumber daya yang tersedia. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti kekerasan pekerjaan, beban pekerjaan, dan beban informasi yang dapat meningkatkan beban kerja dan mengurangi sumber daya. Hal ini dapat menyebabkan stress kerja, yang dapat menyebabkan kesehatan buruk, kinerja kurang baik, dan kemungkinan penyakit (J. Bakker, 2001).

Menurut Yuniarsih dan Suwatno (2021) Beban kerja adalah sejumlah proses atau kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi secara sistematis dalam jangka waktu tertentu untuk mendapatkan informasi tentang efisiensi dan efektifitas kerja suatu unit organisasi. Beban kerja merupakan suatu proses dalam menetapkan jumlah jam kerja, sumber daya manusia yang bekerja, digunakan, dan dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan untuk kurun waktu tertentu. Artinya, beban kerja bukan hanya persoalan tugas atau pekerjaan saja, melainkan juga melibatkan pengeralahan sumber daya dan penetapan jangka waktu (Koesomowidjojo, 2017).

Berdasarkan uraian dan hasil analisis data diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis yang di ajukan peneliti dalam penelitian ini diterima, adapun hipotesisnya yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stress kerja pada anggota ditlantas polda sumatera selatan. Kemudian semakin banyak beban kerja yang dimiliki anggota maka semakin tinggi stress kerja yang dirasakan, begitu pula sebaliknya semakin sedikit beban kerja yang dimiliki anggota maka semakin rendah stress kerja yang dirasakan oleh anggota ditlantas polda sumatera selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi $R = 0,634$ dengan $P = 0,000$ dan $R^2= 0,402$ (40,2%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stress kerja pada anggota ditlantas polda sumatera selatan. Kemudian semakin banyak beban kerja yang dimiliki anggota maka semakin tinggi stress kerja begitu pulasebaliknya semakin sedikit beban kerja yang dimiliki anggota maka semakin rendah stress kerja pada anggota ditlantas sumatera selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Azwar, S. (2022). Riset-riset Konstruksi Skala Psikologi (Edisi 1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [2] BBC News. (2008, September 5). Music tastes link to personality. Diambil dari http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/scotland/7598549.stm
- [3] Buss, A. H. (2021). The Psychology of Agression. Wyoming (US): Creative Media Partner, LLC.