



Analisis Stres Kerja pada Pengemudi Truk Pengantar Produk PT XYZ Tahun 2022

Riska Oktaviana, Hendra*

Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok, 16424, Indonesia

Corresponding author: hendra@ui.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 14 November 2022

Direvisi: 17 November 2022

Disetujui: 12 Desember 2022

Tersedia Online: 14 Desember 2022

Kata Kunci:

Stres Kerja

Pengemudi Truk Pengantar Produk

Beban Kerja

Jam Kerja

Abstrak

Pengemudi merupakan salah satu kelompok pekerjaan dengan tingkat risiko tertinggi yang dapat mengalami stres di tempat kerja. Hal ini dapat terjadi salah satunya pada pengemudi truk yang memegang peranan penting dalam proses pengantaran produk PT XYZ. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan gambaran tingkat stres kerja pada pengemudi truk pengantar produk PT XYZ serta faktor risiko yang berhubungan dengan stres kerja tersebut. Adapun faktor-faktor yang diteliti meliputi faktor individu (usia, status pernikahan, tempat tinggal, jumlah anak, dan masa kerja), faktor psikososial terkait konteks pekerjaan (kontrol pekerjaan, dukungan sosial, dan *home-work interface*) dan konten pekerjaan (lingkungan fisik kabin, beban kerja, dan jam kerja). Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional dan pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online. Adapun kuesioner yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari beberapa kuesioner yang telah ada yaitu kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *NIOSH Generic Job Stress Questionnaire* (GJSQ), dan *Copenhagen Psychosocial Questionnaire* (COPSOQ) III. Sejumlah 76 pengemudi truk berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,53% responden mengalami stres sedang-berat. Ditemukan pula hubungan antara dukungan sosial, *home-work interface*, lingkungan fisik kabin, beban kerja, dan jam kerja dengan stres kerja. Dari kelima faktor tersebut, faktor yang paling dominan berhubungan dengan stres kerja adalah faktor jam kerja dengan nilai OR yaitu 11. Disimpulkan bahwa dukungan sosial, *home-work interface*, lingkungan fisik kabin, beban kerja, dan jam kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja. Beberapa upaya penanganan yang dapat dilakukan adalah mengidentifikasi kejadian stres kerja pada pekerja, mengembangkan program pengawasan dan pendampingan terkait stres kerja, meninjau ulang prosedur dan kebijakan mengenai jadwal kerja, menciptakan tempat kerja yang sehat dan selamat secara fisik, mengidentifikasi dan mengkaji ulang beban kerja, serta melaksanakan berbagai program intervensi untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stres pekerja.

Analysis the Work Stress of Product Delivery Truck Drivers at PT XYZ in 2022

Article Info

Article History

Received 14 November 2022

Revised 17 November 2022

Accepted 12 December 2022

Available Online 14 December 2022

Keywords:

Work Stress

Delivery Truck Drivers

Workload

Working Hour

Abstract

Drivers are one of the occupational groups with the highest risk of experiencing workplace stress. This can happen to truck drivers who play an important role in the PT XYZ product delivery process. This study aims to describe the work stress level in PT XYZ product delivery truck drivers and the risk factors associated with work stress. The factors studied include individual factors (age, marital status, place of residence, number of children, and length of service), psychosocial factors related to job context (job control, social support, and home-work interface), and job content (physical environment of the cabin, workload, and working hours). This study used a cross-sectional research design, and data collection was carried out by distributing online questionnaires. The questionnaires used in this study were adapted from several existing questionnaires, namely the Perceived Stress Scale (PSS-10), NIOSH Generic Job Stress Questionnaire (GJSQ), and Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ) III. A total of 76 truck drivers participated in this study. The results showed that 60.53% of the respondents experienced moderate-severe stress. There was also a relationship between social support, home-work interface, the physical environment of the cabin, workload, and working hours with work stress. Of the five factors, the most dominant factor associated with work stress is the working hours factor, with an OR value of 11. It is concluded that social support, home-work interface, the physical environment of the cabin, workload, and working hours have a significant relationship with work stress. Some measures that can be taken care identifying the incidence of work stress in workers are developing supervision and mentoring programs related to work stress, reviewing procedures and policies regarding work schedules, creating a physically healthy and safe workplace, identifying and reviewing workload, and implementing various intervention programs to improve workers' stress coping skills.

Pendahuluan

Pada hakikatnya, semua perusahaan menginginkan perkembangan berkelanjutan dari usahanya untuk mencapai tujuan dan keuntungan yang maksimal. Untuk dapat menjalankan dan mewujudkan visi, misi, dan tujuan tersebut, perusahaan perlu meningkatkan kualitas sumber daya manusianya. Sumber daya manusia yang dapat menopang kegiatan dan profitabilitas organisasi ini sangat bergantung pada kinerja pekerja. Kinerja pekerja yang baik merupakan perilaku nyata pekerja yang sesuai dengan ketentuan prosedur dan standar tiap perusahaan (Hauge *et al.*, 2006; Dewi and Wibawa, 2016). Agar dapat meningkatkan kinerja pekerja, perusahaan juga harus mengetahui dan mengerti faktor apa saja yang berpengaruh terhadap kinerja pekerjanya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja pekerja tersebut adalah tuntutan

pekerjaan dan beban kerja yang dapat mengakibatkan stres pada pekerja (Tsalasah, Noermijati and Ratnawati, 2019).

Stres kerja merupakan aspek penting bagi perusahaan terutama untuk hal yang berhubungan dengan kinerja pekerja. Stres kerja dapat didefinisikan sebagai keadaan psikis yang terjadi karena adanya interaksi antara pekerja dengan lingkungan kerja (Cox, Griffiths and Rial-González, 2000). Keadaan psikis tersebut merupakan bentuk respons dari seseorang yang dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka sehingga menantang mereka untuk mengatasinya (Leka, Griffiths and Cox, 2003). Pengaruh stres tersebut terhadap individu terbagi menjadi *eustress* (stres positif) yaitu stres yang merangsang individu untuk merasa termotivasi dan *eustress* (stres negatif) yaitu stres yang menyebabkan individu mengalami

emisi negatif dan efek merugikan. Kejadian stres kerja negatif ini berhubungan negatif dengan kinerja. Dengan kata lain, semakin tinggi stres, maka akan semakin rendah kinerja dari pekerja (Kotteeswari and Sharief, 2014). Kejadian stres kerja sudah banyak ditemukan terjadi pada berbagai profesi di seluruh dunia. Berdasarkan data dari *American Psychological Association* (APA) tahun 2015, sebanyak 75% warga Amerika melaporkan telah mengalami minimal satu gejala stres dimana 60% dari stres tersebut disebabkan oleh pekerjaan (American Psychological Association, 2015). Ditemukan pula bahwa 822.000 pekerja di Britania Raya mengalami stres, depresi, dan kegelisahan terkait kerja di tahun 2020/2021 (Health and Safety Executive, 2021). Sementara itu, Riset Kesehatan Dasar Kementerian RI Tahun 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sendiri stres sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja yaitu 15-24 tahun dengan prevalensi 6,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Namun, Indonesia belum memiliki data tersendiri yang menggambarkan kejadian stres kerja pada pekerjaannya. Pengemudi adalah orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan yang telah memiliki Surat Izin Mengemudi (Undang-Undang RI, 2009). Kelompok pekerja yang bekerja sebagai pengemudi merupakan salah satu kelompok pekerjaan dengan tingkat risiko tertinggi yang dapat mengalami stres di tempat kerja. Hal ini dapat terjadi salah satunya pada pengemudi truk akibat berhadapan dengan berbagai sumber stres, seperti jam kerja yang panjang, lama waktu perjalanan, tuntutan ketepatan waktu, jadwal istirahat yang tidak teratur, kondisi jalan yang buruk, serta perlakuan tidak hormat oleh pengirim maupun penerima produk (Saltzman and Belzer, 2007).

Hasil penelitian Silva-Junior *et al.* menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada pengemudi truk adalah 13,6%, dan dalam studi milik Vakili prevalensi kejadian yang sama ditemukan berada pada angka yang lebih tinggi yaitu 15,8% (da Silva-Júnior *et al.*, 2009; Hatami *et al.*, 2019).

PT XYZ sebagai perusahaan pemasok gas profesional yang mengoperasikan fasilitas produksi gas dan jaringan pipa Oksigen, Nitrogen, Argon, dan Hidrogen terbesar di Indonesia sudah sepatutnya menaruh perhatian kepada pekerjaannya terutama dalam hal yang berkaitan erat dengan produktivitas pekerjaannya seperti stres kerja. Tidak terkecuali perhatian bagi pengemudi, yang merupakan pemegang peranan penting dalam proses pengantaran produk. Penelitian terdahulu telah menjelaskan bahwa pengemudi truk menghadapi berbagai sumber penyebab stres di tempat kerja. Hal ini jika tidak ditangani dengan baik, sangat berpotensi menyebabkan penurunan produktivitas pekerja dan berdampak pada performa perusahaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres kerja dan faktor yang terkait dengan kejadian stres pada pengemudi truk pengantar produk PT XYZ 2022.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*, untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pengemudi truk pengantar produk PT XYZ. Penelitian dilakukan di dua area PT XYZ selama bulan April sampai dengan bulan Juni tahun 2022. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh pengemudi truk pada PT XYZ yang berjumlah 86 orang pengemudi.

Penentuan besar sampel minimal menggunakan rumus estimasi proporsi dan didapatkan jumlah minimal 44 sampel. Pada penelitian ini diperoleh 76 pengemudi truk yang bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner secara daring menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* untuk pengukuran stres kerja, modifikasi kuesioner lingkungan kendaraan milik penelitian Mutifasari (2018) untuk pengukuran lingkungan fisik kabin, *Copenhagen Psychosocial Questionnaire* (COPSOQ) III untuk pengukuran *home-work interface*, serta *NIOSH Generic Job Stress Questionnaire* (GJSQ) untuk pengukuran beban kerja, kontrol pekerjaan, dan dukungan sosial. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Untuk analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stres Kerja

Stres Kerja	Jumlah	Persentase
Stres kerja berat	1	1,32%
Stres kerja sedang	45	59,21%
Stres kerja ringan	30	39,47%

Tabel 1 menunjukkan berdasarkan hasil pengkategorian diketahui bahwa dari 76 pengemudi truk, paling banyak pengemudi truk yang mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 45 orang. Disusul dengan stres ringan yaitu sebanyak 30 orang dan 1 orang mengalami stres berat.

Tabel 2 menunjukkan distribusi usia didominasi oleh responden yang berusia > 30 tahun, berstatus sudah menikah, tinggal

bersama keluarga, memiliki anak ≤ 2 , dan memiliki masa kerja ≤ 5 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Individu

Faktor Individu	Jumlah	Persentase
Usia		
≤ 30 tahun	17	22,4%
> 30 tahun	59	77,6%
Status Pernikahan		
Sudah menikah	74	97,4%
Belum menikah	2	2,6%
Tempat Tinggal		
Tinggal sendiri/kos	19	25%
Tinggal bersama keluarga	57	75%
Jumlah Anak		
> 2	23	30,3%
≤ 2	52	69,7%
Masa Kerja		
≤ 5 tahun	47	61,8%
> 5 tahun	29	38,2%

Tabel 3 menunjukkan dari total 76 pengemudi truk, mayoritas responden mempersepsikan kontrol pekerjaan yang baik, dukungan sosial yang tinggi, *home-work interface* yang buruk, beban kerja yang tinggi dan memiliki waktu kerja > 40 jam. Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang berusia > 30 tahun, berstatus sudah menikah, tinggal bersama keluarga, memiliki ≤ 2 anak, dan memiliki masa kerja ≤ 5 tahun lebih banyak mengalami stres sedang-berat. Hasil uji statistik tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia, status pernikahan, tempat tinggal, jumlah anak, dan masa kerja terhadap stres kerja. Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang mempersepsikan kontrol pekerjaan yang baik, dukungan sosial yang rendah, *home-work interface* yang buruk, lingkungan fisik kabin yang buruk, beban kerja yang rendah, dan jam kerja > 40 jam lebih banyak mengalami stres kerja sedang-berat. Hasil uji statistik

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial, home-work interface, lingkungan fisik kabin, beban kerja, dan jam kerja terhadap stres kerja. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel kontrol pekerjaan dengan stres kerja.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja milik Fuada, Wahyuni and Kurniawan (2017) yang dilakukan pada 37 perawat kamar bedah dan Zavanya, Ekawati and Jayanti (2019) yang dilakukan pada 54 pekerja konstruksi. Kedua penelitian tersebut tidak menemukan hubungan antara usia dengan stres kerja. Faktor usia memang merupakan variabel yang sulit untuk dianalisis tersendiri karena masih banyak faktor dalam individu yang dapat ikut mempengaruhi stres kerja (Awalia, Medyati and Giay, 2021).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Faktor Psikososial

Faktor Psikososial Terkait Konteks Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Kontrol Pekerjaan		
Buruk	35	46,1%
Baik	41	53,9%
Dukungan Sosial		
Rendah	36	47,4%
Tinggi	40	52,6%
Home-work Interface		
Buruk	47	61,8%
Baik	29	38,2%
Lingkungan Fisik Kabin		
Buruk	60	78,9%
Baik	16	21,1%
Beban Kerja		
Tinggi	41	53,9%
Rendah	35	46,1%
Jam Kerja		
> 40 jam	64	84,2%
≤ 40 jam	12	15,8%

Tabel 4. Hubungan Faktor Individu dengan Stres Kerja

Faktor Individu	Stres Kerja				Total		P Value	OR (CI 95%)
	Stres Sedang-Berat		Stres Ringan		N	%		
	n	%	n	%				
Usia								
≤ 30 tahun	9	52,9	8	47,1	17	100	0,68	0,66 (0,23-1,99)
> 30 tahun	37	62,7	22	37,3	59	100		
Status Pernikahan								
Sudah menikah	45	60,8	29	39,2	74	100	1	1,55 (0,09-25,79)
Belum menikah	1	50,0	1	50,0	2	100		
Tempat Tinggal								
Tinggal sendiri/kos	11	57,9	8	42,1	19	100	1	0,86 (0,3-2,48)
Tinggal bersama keluarga	35	62,4	22	38,6	57	100		
Jumlah Anak								
> 2	14	60,9	9	39,1	23	100	1	1,02 (0,38-2,78)
≤ 2	32	60,4	21	39,6	53	100		
Masa Kerja								
≤ 5 tahun	28	59,6	19	40,4	47	100	1	0,9 (0,35-2,33)
> 5 tahun	18	62,1	11	37,9	29	100		

Setelah analisis bivariat dilakukan, nilai *P value* menunjukkan bahwa variabel status pernikahan tidak berhubungan dengan stres kerja yang dialami pengemudi truk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprianti and Surono (2018) pada dosen tetap yang tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara status pernikahan dengan stres kerja. Hal ini dapat saja terjadi karena meskipun seseorang yang sudah menikah harus menyeimbangkan kehidupan keluarga dan pekerjaannya, namun dukungan yang didapatkan juga lebih banyak dibandingkan dengan yang berstatus lajang. Meskipun tidak berhubungan secara statistik, nilai OR menunjukkan bahwa pengemudi truk

yang sudah menikah memiliki risiko 1,55 kali lebih tinggi untuk mengalami stres sedang-berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Emmanuel and Collins (2016) yang menemukan bahwa pekerja yang berstatus sudah menikah melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dengan pekerja yang masih lajang. Penelitian lainnya juga memberikan penjelasan bahwa pekerja yang sudah menikah harus membagi pikirannya antara pekerjaan dengan masalah yang terjadi di rumah sehingga berpengaruh terhadap tingkat stres yang mereka alami (Perwitasari, Nuberti and Armyanti, 2015).

Tabel 5. Hubungan Faktor Psikososial dengan Stres Kerja

Faktor Psikososial	Stres Kerja				Total		P Value	OR (CI 95%)
	Stres Sedang-Berat		Stres Ringan		N	%		
	n	%	n	%				
Kontrol Pekerjaan								
Buruk	21	60,0	14	40,0	35	100	1	0,96 (0,38-1,42)
Baik	25	61,0	16	39,0	41	100		
Dukungan Sosial								
Rendah	28	77,8	8	22,2	36	100	0,007	4,28 (1,57-11,66)
Tinggi	18	45,0	22	55,0	40	100		
Home-work Interface								
Buruk	33	70,2	14	29,8	47	100	0,5	2,9 (1,1-7,59)
Baik	13	44,8	16	55,2	29	100		
Lingkungan Fisik Kabin								
Buruk	31	51,7	29	48,3	60	100	0,006	0,07 (0,009-0,57)
Baik	15	93,8	1	6,3	16	100		
Beban Kerja								
Tinggi	22	53,7	19	46,3	41	100	0,27	0,53 (0,2-1,36)
Rendah	24	68,6	11	31,4	35	100		
Jam Kerja								
> 40 jam	44	68,8	20	31,3	64	100	0,001	11 (2,2-54,89)
≤ 40 jam	2	16,7	10	83,3	12	100		

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan stres kerja. Hasil seperti ini juga dipengaruhi oleh penyebaran jumlah

responden yang mayoritasnya tinggal bersama keluarga. Belum banyak penelitian terdahulu yang membahas mengenai hubungan antara tempat tinggal dengan stres kerja terutama

pada pengemudi truk. Salah satu penelitian terdahulu adalah milik Rahmayani, Liza and Syah (2019) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran dengan hasil yaitu mahasiswa yang mengalami stres lebih banyak berasal dari kelompok yang tinggal di indekos. Hal tersebut mungkin saja terjadi sebab adanya perbedaan suasana, pola makan, pergaulan maupun segi fasilitas fisik yang tersedia antara tinggal sendiri dengan tinggal bersama keluarga (Hernawati, 2006). Salah satu pengemudi truk yang diwawancarai juga menjelaskan bahwa saat tinggal sendiri segala keperluan sehari-harinya harus dipersiapkan sendiri, tidak seperti saat bersama keluarga dimana pakaian dan makanan telah disiapkan oleh istrinya.

Hasil analisis bivariat memperlihatkan bahwa $P \text{ value} > 0,05$ ($P \text{ value} = 1$), artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah anak dengan stres kerja. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian milik Aprianti and Suroso (2018) yang dilakukan pada dosen tetap dan penelitian Shintyar and Widanarko (2021) yang dilakukan pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi. Hasil penelitian-penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara jumlah anak dengan stres kerja.

Menjadi orang tua memang bukanlah hal yang mudah, banyak sekali tantangan dan tanggung jawab yang harus dilewati untuk membesarkan anak-anak mereka. Tetapi, memiliki anak juga dapat memberikan orang tua tujuan dan makna dalam menjalani kehidupan (Musick, Meier and Flood, 2016; Nomaguchi and Milkie, 2020). Hasil wawancara terhadap beberapa pengemudi truk pengantar produk yang memiliki anak menunjukkan bahwa

meskipun tanggungan yang dimiliki dan jumlah pemasukan yang harus dicari bertambah dengan memiliki anak, namun anak-anak mereka merupakan sumber motivasi bagi mereka untuk dapat menjalankan pekerjaan tanpa merasa terbebani. Kehadiran dan dukungan dari anak mereka membuat para pengemudi merasa terhibur setelah penat bekerja.

Dari analisis statistika didapatkan $P \text{ value}$ senilai 1 yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dan stres kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang tidak menemukan hubungan signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja tekstil (Yogisutanti *et al.*, 2019). Selain itu, ditemukan pula hasil serupa pada penelitian terhadap perawat di kamar bedah rumah sakit yang menyatakan tidak adanya hubungan signifikan antara masa kerja dengan stres kerja (Maydinar, Fernalia and Robiansyah, 2020).

Hasil analisis bivariat terhadap data responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol terhadap pekerjaan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres kerja. Hasil yang sama juga terdapat pada sebuah penelitian terhadap pekerja konstruksi yang mendapatkan bahwa kontrol pekerjaan tidak berhubungan dengan stres pekerja. Pada penelitian tersebut, diduga kemungkinan kontrol pekerjaan tidak berpengaruh karena adanya faktor lain yang lebih dominan menyebabkan stres kerja (Handayani, Wahyuni and Ekawati, 2016).

Dengan nilai $P \text{ value}$ sebesar 0,007, dapat diartikan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja. Nilai OR menunjukkan angka 4,29 yang berarti pengemudi truk dengan dukungan

sosial rendah 4,29 kali lebih mungkin mengalami stres sedang-berat dibandingkan dengan pengemudi truk dengan dukungan sosial tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya, yaitu studi terhadap pekerja bank di Vietnam menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan stres kerja (Giao, Vuong and Tushar, 2020). Dukungan sosial tidak terbatas dari kolega saja, namun juga bisa dari keluarga atau kerabat. Diketahui bahwa dukungan keluarga dan kerabat sangat membantu para ibu yang bekerja sebagai pekerja shift di kasino untuk meredakan stresnya akibat kerja (Liu, 2020). Hasil analisis bivariat menghasilkan nilai *P value* sebesar 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *home-work interface* dengan stres kerja. Kemudian, nilai OR yang didapatkan adalah 2,9, artinya pengemudi truk dengan *home-work interface* buruk 2,9 kali lebih mungkin mengalami stres kerja sedang-berat dibandingkan pengemudi truk dengan *home-work interface* baik. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyatakan *home-work interface* juga berhubungan signifikan terhadap stres kerja pada pekerja di perusahaan konstruksi (Putro, Erwandi and Kadir, 2021). Konflik antara rumah dan tempat kerja ini bisa saja terjadi akibat adanya limitasi manusia akan waktu dan energi. Pekerja yang memiliki terlalu banyak tuntutan pada satu sisi dan hanya memiliki sedikit sumber daya akan menjadi stres. Namun, jika kondisi dan sumber daya mendukung, pekerja dapat lebih tahan terhadap tuntutan tersebut dan menyelesaikannya sebelum mengalami stres yang kemudian disebut sebagai *work-home enrichment* (Babic, Gillis and Hansez, 2020).

Dari 76 responden, mayoritas pengemudi truk yaitu sejumlah 60 orang (78,9%) menganggap lingkungan fisik kabin dalam keadaan buruk. Pada kelompok tersebut juga ditemukan proporsi stres sedang-berat yang lebih banyak. Nilai *P value* yang diperoleh dari analisis bivariat menyatakan bahwa lingkungan fisik kabin memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian Alvian, Dinata and Anshari (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan kerja dengan stres kerja.

Kondisi lingkungan fisik di tempat kerja yaitu yang terkait dengan kebisingan, getaran, dan suhu panas juga merupakan sumber stres utama dari persepsi pekerja instalasi minyak (Wong *et al.*, 2002). Hasil wawancara dengan salah satu pengemudi juga menyatakan bahwa beberapa truk memiliki usia yang sudah cukup tua sehingga beberapa bagian pengendali mulai sulit atau membutuhkan usaha yang lebih untuk dioperasikan.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa di dalam kelompok stres sedang-berat, lebih banyak pengemudi truk yang mempersepsikan beban kerja rendah (52,2%) dibandingkan dengan pengemudi truk yang mempersepsikan beban kerja tinggi (47,8%). Selanjutnya, nilai *P value* yang dihasilkan adalah 0,267 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Zulkifli, Rahayu and Akbar (2019) yang dilakukan pada karyawan *service well company* juga Permatasari and Hendra (2018) yang dilakukan pada petugas pemadam kebakaran. Kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres

kerja. Pekerja dengan beban kerja yang lebih tinggi ditemukan lebih rentan terkena masalah kesehatan mental (Fujino *et al.*, 2001). Hal tersebut dapat terjadi sebab beban kerja yang terlalu tinggi akan menyebabkan penggunaan energi secara berlebihan sehingga memicu terjadinya kelelahan, kelelahan tersebut termasuk kelelahan fisik dan mental yang dapat menimbulkan stres (Zulkifli, Rahayu and Akbar, 2019). Pernyataan dari salah satu pengemudi truk juga mendukung alasan tersebut, beliau menyatakan bahwa pengurangan pekerja yang terjadi di dalam divisinya menyebabkan jumlah pekerjaan yang harus dia kerjakan bertambah menjadi lebih banyak dari sebelumnya.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jam kerja dengan stres kerja. Sebanyak 44 dari 64 pengemudi truk yang bekerja > 40 jam dalam sepekan mengalami stres kerja pada tingkat sedang-berat. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa pengemudi truk dengan jam kerja > 40 jam dalam sepekan berisiko 11 kali lebih tinggi mengalami stres kerja pada tingkatan sedang-ringan dibandingkan dengan pengemudi truk yang bekerja \leq 40 jam dalam sepekan.

Penelitian lain juga membuktikan adanya hubungan antara jam kerja dengan stres kerja pada berbagai jenis pekerjaan. Studi oleh Lee *et al.* (2017) menunjukkan bahwa pekerja kerah putih di Korea yang bekerja 55-59 jam/minggu dua kali lipat lebih mungkin mengalami stres, dan yang bekerja di atas 60 jam/minggu memiliki kemungkinan hingga lima kali. Studi lainnya dilakukan terhadap guru di Jepang oleh Matsushita and Yamamura (2022), hasilnya 59,6% guru di Jepang bekerja

di atas 11 jam/hari dan hal tersebut berhubungan dengan stres kerja.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian pada pengemudi truk pengantar produk, diketahui bahwa tingkat stres kerja teridentifikasi dalam rentang sedang. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan stres kerja adalah faktor dukungan sosial dengan nilai OR sebesar 4,28. Sedangkan untuk kontrol pekerjaan belum terbukti signifikan hubungannya dengan stres kerja. Pada faktor psikososial terkait konten pekerjaan, ditemukan hubungan yang signifikan antara seluruh faktor (lingkungan fisik kabin, beban kerja, dan jam kerja) dengan stres kerja pada pengemudi truk pengantar produk.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada para pengemudi truk pengantar produk PT XYZ yang telah banyak membantu penelitian ini.

Referensi

- Alvian, A.R., Dinata, R.T. and Anshari, L.H. (2020) 'Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Perawat Di Rsud Dr.Adnaan Wd Payakumbuh', *Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan*, 1(1), pp. 27–34.
- American Psychological Association (2015) *Stress in AmericaTM: Paying With Our Health*.
- Aprianti, R. and Surono, A. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Dosen Tetap Di Stikes Y Bengkulu', *Jurnal Photon*, 9(1), pp. 189–196.

- Awalia, M.J., Medyati, N. and Giay, Z. (2021) 'Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom', *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(2), pp. 477–483. Available at: <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>.
- Babic, A., Gillis, N. and Hansez, I. (2020) 'Work-to-family interface and well-being: The role of workload, emotional load, support and recognition from supervisors', *SA Journal of Industrial Psychology*, 46. Available at: <https://doi.org/10.4102/sajip.v46i0.1628>.
- Cox, T., Griffiths, A. and Rial-González, E. (2000) *Research on Work-related Stress*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Dewi, C.I.A.S. and Wibawa, I.M.A. (2016) 'Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Bpd Bali Cabang Ubud', *E-Jurnal Manajemen Unud*, 5(12), pp. 7583–7606.
- Emmanuel, A.-O. and Collins, A. (2016) 'Relationship between Occupational Stress and Demographic Variables: A Study of Employees in a Commercial Bank in Ghana', *British Journal of Applied Science & Technology*, 12(2), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.9734/bjast/2016/21460>.
- Fuada, N., Wahyuni, I. and Kurniawan, B. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Kamar Bedah Di Instalasi Bedah Sentral Rsud K.R.M.T Wongsonegoro Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), pp. 255–263. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Fujino, Y. *et al.* (2001) 'Job stress and mental health among permanent night workers', *Journal of Occupational Health*, 43(6), pp. 301–306. Available at: <https://doi.org/10.1539/joh.43.301>.
- Giao, H.N.K., Vuong, B.N. and Tushar, H. (2020) 'The impact of social support on job-related behaviors through the mediating role of job stress and the moderating role of locus of control: Empirical evidence from the Vietnamese banking industry', *Cogent Business and Management*, 7(1). Available at: <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1841359>.
- Handayani, K., Wahyuni, I. and Ekawati (2016) 'Hubungan Usia, Jam Kerja, Job Demand, Dan Job Control dengan Stres Kerja Pada Staff Pt. Adhi Karya (Persero) Tbk. Proyek Pembangunan Hotel Grandhika Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), pp. 447–456. Available at: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Hatami, A. *et al.* (2019) 'Effect of Co-Driver on Job Content and Depression of Truck Drivers', *Safety and Health at Work*, 10(1), pp. 75–79. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2018.06.001>.

- Hauge, J.B. *et al.* (2006) 'Network-Centric Collaboration and Supporting Fireworks', in *IFIP International Federation for Information Processing*. Boston: Springer, pp. 255–264.
- Health and Safety Executive (2021) *Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain, 2021*.
- Hernawati, N. (2006) 'Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006', *J.II. Pert.Indon*, 1(2), pp. 43–49.
- Kementrian Kesehatan RI (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kotteeswari, M. and Sharief, T. (2014) 'Job Stress And Its Impact On Employees' Performance A Study With Reference To Employees Working In Bpos', *International Journal of Business and Administration Research Review*, 2(4), pp. 18–25.
- Lee, K. *et al.* (2017) 'The impact of long working hours on psychosocial stress response among white-collar workers', *Industrial Health*, 55, pp. 46–53.
- Leka, S., Griffiths, A. and Cox, T. (2003) *Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*.
- Liu, S. (2020) 'The impact of social support on job stress of shift working mothers: a study of casino employees in Macao', *Asian Education and Development Studies* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1108/AEDS-02-2020-0037>.
- Matsushita, M. and Yamamura, S. (2022) 'The Relationship Between Long Working Hours and Stress Responses in Junior High School Teachers: A Nationwide Survey in Japan', *Frontiers in Psychology*, 12. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775522>.
- Maydinar, D.D., Fernalia and Robiansyah, V.A. (2020) 'Hubungan Shift Kerja Dan Masa Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Kamar Bedah Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2019', *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL*, 4(2), pp. 237–245.
- Musick, K., Meier, A. and Flood, S. (2016) 'How Parents Fare: Mothers' and Fathers' Subjective Well-Being in Time with Children', *American Sociological Review*, 81(5), pp. 1069–1095. Available at: <https://doi.org/10.1177/0003122416663917>.
- Mutifasari, R.S. (2018) *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Pengemudi Truk Muatan barang Pt. X. Universitas Indonesia*.
- Nomaguchi, K. and Milkie, M.A. (2020) 'Parenthood and Well-Being: A Decade in Review', *Journal of Marriage and Family*, 82(1), pp. 198–223. Available at: <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>.
- Permatasari, P. and Hendra (2018) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Kompi C di Kota Padang', *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), pp. 101–108.
- Perwitasari, D.T., Nuberti, N. and Armyanti, I. (2015) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit*

- Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015*. Pontianak.
- Putro, A.U., Erwandi, D. and Kadir, A. (2021) *Analisis Hubungan Faktor Psikososial Terhadap Stres Kerja dan Perilaku Berisiko Karyawan di PT. X*.
- Rahmayani, R.D., Liza, R.G. and Syah, N.A. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), pp. 103–111. Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Saltzman, G.M. and Belzer, M.H. (2007) *Truck Driver Occupational Safety and Health*. National Institute for Occupational Safety and Health.
- Shintyar, A.R. and Widanarko, B. (2021) 'Analisis Hubungan Antara Karakteristik Pekerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pt Lti Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021', *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), pp. 664–672.
- da Silva-Júnior, F.P. *et al.* (2009) 'Risk factors for depression in truck drivers', *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(2), pp. 125–129. Available at: <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0412-3>.
- Tsalasah, E.F., Noermijati and Ratnawati, K. (2019) 'The Effect Of Work Stress On The Performance Of Employees Psychological Well-Being And Subjective Well-Being (Study at PT. Global Insight Utama Bali Area)', *Management and Economics Journal*, 3(1), pp. 95–107. Available at: <http://dx.doi.org>.
- Undang-Undang RI (2009) 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan'. Jakarta.
- Wong, T.W. *et al.* (2002) 'Perceived sources of occupational stress among Chinese off-shore oil installation workers', *Stress and Health*, 18(5), pp. 217–226. Available at: <https://doi.org/10.1002/smi.948>.
- Yogisutanti, G. *et al.* (2019) 'Relationship Between Work Stress, Age, Length of Working, and Subjective Fatigue Among Workers in Production Departement of Textiles Factory', *Advances in Health Sciences Research*, 22.
- Zavanya, E.M., Ekawati and Jayanti, S. (2019) 'Hubungan Job Demand, Job Control, Dan Usia Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi (Studi Pada Pekerja Konstruksi Bagian Finishing Proyek Pembangunan Gedung DKK Dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), pp. 54–60. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Zulkifli, Z., Rahayu, S.T. and 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), pp. 46–61. Available at:

<https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.83>

1.