



HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DAN DUKUNGAN REKAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA DI PT. JAMU AIR MANCUR

Mona Kurnia Sabela¹, Sheena Ramadhia Asmara Dhani²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j410220124@student.ums.ac.id

Abstrak

Kompleksitas pekerjaan pada bagian produksi meningkatkan tuntutan pekerjaan yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Stres kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja mental sebagai tuntutan pekerjaan dan dukungan rekan kerja sebagai faktor psikososial. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban kerja mental dan dukungan rekan kerja dengan stres kerja pada pekerja produksi di PT. Jamu Air Mancur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh pekerja produksi sebanyak 85 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur setiap variabelnya lalu dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil menunjukkan mayoritas responden mengalami beban kerja mental sedang (56,5%), dukungan rekan kerja sedang (76,5%), dan stres kerja sedang (51,8%). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara beban kerja mental dan stres kerja ($r = 0,272$; $p = 0,012$). Sebaliknya, dukungan rekan kerja menunjukkan hubungan negatif namun tidak signifikan terhadap stres kerja ($r = -0,189$; $p = 0,083$). Temuan ini menegaskan bahwa beban kerja mental merupakan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi stres kerja dibandingkan dukungan rekan kerja. Secara praktis, perlu pengelolaan beban kerja mental melalui pengaturan tugas dan evaluasi tuntutan kerja untuk menurunkan tingkat stres pekerja produksi.

Kata Kunci: Beban Kerja Mental, Dukungan Rekan Kerja, Stres Kerja.

Abstract

The complexity of work in the production department increases job demands that may lead to work-related stress. Work stress is influenced by various factors, including mental workload as a job demand and coworker support as a psychosocial factor. This study aimed to analyze the relationship between mental workload and coworker support with work stress among production workers at PT Jamu Air Mancur. This research employed a quantitative study with an analytic observational design and a cross-sectional approach. The study population consisted of all 85 production workers, and total sampling was applied. Data were collected using questionnaires to measure each variable and were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman rank correlation test. The results showed that the majority of respondents experienced moderate mental workload (56.5%), moderate coworker support (76.5%), and moderate work stress (51.8%). There was a significant positive relationship between mental workload and work stress ($r = 0.272$; $p = 0.012$). In contrast, coworker support showed a negative but non-significant relationship with work stress ($r = -0.189$; $p = 0.083$). These findings indicate that mental workload is a more dominant factor influencing work stress than coworker support. Practically, mental workload management through task regulation and evaluation of job demands is necessary to reduce stress levels among production workers.

Keywords: Mental Workload, Coworker Support, Work Stress.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Jalan A. Yani, Pabelan, Kartasura, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Email : sra776@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia kerja yang semakin rumit menimbulkan berbagai tekanan psikologis bagi para pekerja, baik dalam hal tanggung jawab maupun tekanan waktu. Situasi ini berpotensi menyebabkan stres kerja apabila tuntutan yang dihadapi tidak seimbang dengan kemampuan, sumber daya, serta dukungan yang dimiliki oleh pekerja. Dalam perspektif keselamatan dan kesehatan kerja, tempat kerja bisa menjadi area berisiko bagi pekerja untuk mengalami masalah kesehatan atau terlibat dalam kecelakaan kerja (Andarini et al., 2019). Menurut (WHO, 2020), stres terkait pekerjaan dapat muncul dalam berbagai situasi kerja, tetapi seringkali diperburuk ketika pekerjaannya merasa tidak mendapat dukungan dari atasan dan rekan kerja mereka serta tidak memiliki kendali atas proses kerja. Sedangkan menurut (Pertiwi et al., 2025), stres di tempat kerja adalah keadaan tekanan yang berdampak pada perasaan, cara berpikir, dan keadaan fisik individu, yang mengakibatkan penurunan produktivitas serta efisiensi kerja. Tuntutan pekerjaan merujuk pada berbagai aspek pekerjaan, baik fisik, psikologis, sosial, dan organisasi, yang memerlukan kemampuan fisik dan mental dalam penyelesaian tugas (Halim, 2022). Stres kerja melibatkan keadaan ketegangan yang dialami individu yang berdampak pada kondisi emosional, cara berpikir, dan keadaan seseorang (Yazid et al., 2025). Menurut data yang dikumpulkan oleh *World Health Organization* pada tahun 2014, stres kerja adalah 8% dari penyakit akibat kerja. Di Inggris, survei Labour Force Survey pada tahun 2014 menemukan 1.380 kasus stres kerja per 100.000 pekerja. Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Regus Asta pada tahun 2012 diketahui terjadi peningkatan stres kerja dengan total ada 64% pekerja dibanding tahun 2011 (Uliasi, 2021).

Stres yang berasal dari pekerjaan harus dilihat sebagai isu yang memiliki banyak dimensi, yang dipengaruhi oleh sejumlah aspek dari pekerjaan, baik itu berkaitan dengan tuntutan yang ada maupun faktor-faktor psikososial yang terdapat di tempat kerja. Kondisi ini juga diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya dari (Subagia, 2025) pada pekerja bagian produksi PT. Jamu Air Mancur yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres kerja pada kategori sedang. Dari keseluruhan jumlah responden yang terdiri dari kelompok kontrol dan eksperimen, sebanyak 60 pekerja di bagian produksi tercatat mengalami stres kerja dalam kategori sedang, yang memperlihatkan bahwa stres kerja adalah isu yang cukup signifikan dan membutuhkan perhatian serius dalam pengelolaan lingkungan kerja. Tingginya proporsi pekerja dengan tingkat stres kerja sedang tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja, khususnya faktor

tuntutan pekerjaan seperti beban kerja mental serta faktor psikososial berupa dukungan rekan kerja.

Di lingkungan bagian produksi, pekerja biasanya menghadapi tekanan pekerjaan dan berkewajiban untuk menjaga standar kualitas dan keselamatan kerja. Selain beban kerja yang bersifat fisik, para pekerja di bidang produksi juga menghadapi tuntutan kerja mental. Menurut (Widiastuti et al., 2025), pekerjaan "berpikir" yang dilakukan setiap hari ialah termasuk beban mental. Tugas kognitif seperti mengingat mungkin tampak ringan. Namun, ketika tugas yang tidak terlihat itu menjadi lebih banyak dan lebih berat, itu dapat memengaruhi hubungan, kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental dan jiwa pekerja. Karena kompleksitas pekerjaan pekerja itulah, sulit untuk menentukan seberapa banyak beban kerja yang mereka alami di tempat kerja mereka. Kebanyakan teknik pengukuran berfokus pada sisi fisik manusia, meskipun manusia menggunakan kedua sisi fisiknya dan psikologisnya dalam bekerja. Menurut (Pristianto et al., 2022), kelelahan mental yang disertai dengan perasaan lelah, letih, lesu, dan berkurangnya kewaspadaan, akan muncul sebagai akibat dari tingkat beban kerja mental yang tinggi. Aspek psikologis merupakan salah satu komponen utama yang menentukan kinerja pekerja. Hal ini selaras dengan (Longo et al., 2022), yang menyatakan bahwa salah satu kemampuan kognitif yang berhubungan erat dengan tekanan mental adalah kecerdasan, yang sering dijelaskan sebagai kemampuan untuk mendapatkan dan menggunakan pengetahuan, terutama untuk meraih tujuannya.

Selain dari tuntutan pekerjaan, faktor psikososial di lingkungan kerja juga berkontribusi secara signifikan dalam mempengaruhi tingkat stres yang dialami pekerjaannya. Hal ini sesuai dengan penelitian dari (Dhani, et al., 2025) bahwa kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar maupun keluarga turut berkontribusi dalam meningkatkan risiko stres. Pandangan pekerja bahwa organisasi menghargai kerja keras mereka dan peduli terhadap kesejahteraan mereka adalah faktor eksternal yang krusial untuk memenuhi kebutuhan psikologis pekerja. Menurut (Zhang et al., 2024), ini dapat mengurangi efek negatif dari stres kerja dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Salah satu bentuk nyata dari dukungan organisasi yang dirasakan adalah dukungan rekan kerja.

Menurut Ani dalam (Andriani, 2024), terdapat empat jenis dukungan sosial rekan kerja, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan. Dalam lingkungan di bagian produksi, adanya dukungan dari rekan kerja menjadi sangat krusial karena biasanya tugas dilakukan secara bersama-sama dan saling bergantung. Dukungan rekan kerja ini dapat membantu dalam menurunkan tingkat stres kerja. Pekerja yang merasa didukung oleh rekan kerjanya

cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan, memiliki rasa aman secara psikologis, serta lebih mudah berbagi beban kerja dan masalah yang dihadapi.

Temuan dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara beban kerja mental dan stres kerja, serta hubungan antara dukungan rekan kerja dengan stres kerja. Meski demikian, mayoritas penelitian masih meneliti kedua faktor ini secara terpisah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja mental yang dihadapi dan dukungan rekan kerja dengan stres kerja yang dialami oleh pekerja bagian produksi di PT. Jamu Air Mancur. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan kerja dan psikologi industri, khususnya tentang faktor psikososial yang memengaruhi stres kerja. Selain itu juga diharapkan dapat membantu perusahaan membuat kebijakan pengelolaan beban kerja dan selalu mendorong terjalannya dukungan antar rekan kerja yang baik untuk membuat tempat kerja lebih produktif dan sehat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berdesain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di PT. Jamu Air Mancur pada bulan Oktober-Desember 2025. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup seluruh pekerja yang berjumlah 85 orang di bagian produksi. Untuk teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*, dengan cara memilih seluruh pekerja yang ada di bagian produksi.

Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk setiap variabelnya. Beban kerja mental diukur menggunakan kuesioner NASA-TLX. Kuesioner ini telah diuji untuk memastikan kevalidan dan konsistensinya oleh (Prastika et al., 2020) dengan nilai Cronbach’s Alpha 0,694.

Kuesioner dukungan rekan kerja terdiri dari 15 item pertanyaan, dengan 9 pertanyaan positif dan 6 pertanyaan negatif yang telah diuji validitas dan reliabilitas pada 30 responden di luar bagian produksi dengan nilai Cronbach’s Alpha 0,794. Selanjutnya untuk variabel stres kerja diukur menggunakan kuesioner OSI-R™ (*Occupational Stres Inventory-Revised Edition*) 2008. Kuesioner ini berisi 25 item pertanyaan yang telah diuji validitas dan reliabilitas oleh (Syahrani, 2023) dengan nilai Cronbach’s Alpha 0,908. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung ke masing-masing bagian produksi, yang mana peneliti juga menjelaskan cara pengisian kuesionernya kepada salah satu orang di bagian tersebut agar dapat dipahami oleh pekerja saat mengisi kuesioner.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi, serta dianalisis secara bivariat menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dinyatakan ada korelasi jika nilai $p\text{-value} \leq 0,05$, serta dinyatakan tidak ada korelasi jika nilai $p\text{-value} > 0,05$. Penelitian ini dinyatakan laik etik oleh komisi etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 1881/KEPK-FIK/XII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
< 25	5	5,9
25-35	38	44,7
> 35	42	49,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	50,6
Perempuan	42	49,4

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 85 sampel, sebagian besar pekerja bagian produksi termasuk dalam kelompok usia dewasa produktif, dengan 49,4% dari responden berusia > 35 tahun, diikuti oleh 44,7% dari responden berusia 25 hingga 35 tahun, dan hanya 5,9% dari responden berusia < 25 tahun, dengan total laki-laki ada 43 responden (50,6%) dan perempuan sebanyak 42 responden (49,4%) Ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerjanya memiliki usia yang relatif matang dan pengalaman kerja yang cukup, yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk menghadapi tuntutan pekerjaan dan stres kerja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental Pekerja Produksi (N=85)

Tingkatan Beban Kerja Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	12	14,1
Sedang	48	56,5
Tinggi	25	29,4
Total	85	100

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 48 orang (56,5%) mengalami beban kerja mental sedang, 25 responden (29,4%) berada dalam kategori beban kerja mental tinggi, yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga pekerja bagian produksi mengalami beban mental yang cukup besar. Hanya 12 responden (14,1%) berada dalam kategori beban kerja mental rendah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dukungan Rekan Kerja Pekerja Produksi (N=85)

Tingkatan Dukungan Rekan Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	1	1,2
Sedang	65	76,5
Tinggi	19	22,4
Total	85	100

Sumber: Data primer, 2025

Dari hasil tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden merasakan dukungan rekan kerja pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 65 responden (76,5%), lalu sebanyak 19 responden (22,4%) merasa dukungan dari rekan kerja tinggi, dan 1 responden (1,2%) merasa bahwa dukungan antar rekan kerja rendah.

Tabel 5. Hubungan Antara Beban Kerja Mental dan Dukungan Rekan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Produksi PT. Jamu Air Mancur

			Beban Kerja Mental	Dukungan Rekan Kerja	Stres Kerja
Spearman's rho	Beban Kerja Mental	Correlation Coefficient	1,000	,209	,272*
		Sig. (2-tailed)		,055	,012
		N	85	85	85
	Dukungan Rekan Kerja	Correlation Coefficient	,209	1,000	-,189
		Sig. (2-tailed)	,055		,083
		N	85	85	85
	Stres Kerja	Correlation Coefficient	,272*	-,189	1,000
		Sig. (2-tailed)	,012	,083	
		N	85	85	85

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 di atas, hasil analisis uji korelasi Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dan stres kerja di kalangan pekerja produksi PT. Jamu Air Mancur. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,272$ dengan nilai signifikansi $p = 0,012$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, menandakan terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja produksi PT. Jamu Air Mancur. Kemudian untuk hubungan antara beban kerja mental dan dukungan rekan kerja menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,209$ dengan nilai signifikansi $p = 0,055$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima atau tidak ada hubungan antara beban kerja dan dukungan rekan kerja. Sementara itu, hubungan antara dukungan rekan kerja dan stres kerja menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,189$ dengan nilai signifikansi $p = 0,083$ ($p > 0,05$), yang berarti bahwa H_0 diterima atau tidak terdapat hubungan antara dukungan rekan kerja dengan stres kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Jamu Air Mancur.

Pembahasan
Karakteristik Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Pekerja Produksi (N=85)

Tingkatan Stres Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Ringan	41	48,2
Stres Sedang	44	51,8
Total	85	100

Sumber: Data primer, 2025

Penelitian menunjukkan bahwa dari 85 responden, sebanyak 44 orang (51,8%) mengalami stres sedang, sementara 41 responden lainnya (48,2%) mengalami stres ringan.

Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar pekerja produksi di PT. Jamu Air Mancur merupakan kelompok usia > 35 tahun (49,4%) dan didominasi oleh laki-laki sebanyak 43 orang, meskipun hanya berselisih satu orang dengan pekerja perempuan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase usia dengan pengalaman kerja yang relatif lebih lama, tetapi dominasi usia dewasa produktif ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok usia tersebut mengalami stres kerja tingkat sedang. Hal ini berarti bahwa usia dan pengalaman kerja tidak serta-merta menjamin tingkat stres kerja yang rendah. Menurut (Yanti & Bausad, 2025), stres kerja dapat dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, usia, lama kerja, beban kerja, dan tingkat kelelahan. Namun, meskipun usia dan pengalaman kerja dapat memengaruhi bagaimana cara seseorang menghadapi tekanan kerja, faktor-faktor pekerjaan yang dihadapi sehari-hari tetap berperan penting dalam menentukan tingkat stres kerja yang dialami karyawan.

Beban Kerja Mental Pekerja Produksi

Beban kerja mental pekerja produksi dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner NASA-TLX. NASA-TLX merupakan sebuah

metode yang dirancang untuk menilai beban kerja mental dari para pekerja yang menjalani berbagai tugas di lingkungan kerjanya. Hart and Staveland mengembangkan metode ini untuk memenuhi penilaian beban kerja subjektif, yang pada awalnya terdiri atas sembilan faktor penilaian, meliputi tingkat kesulitan tugas, tekanan waktu, karakteristik aktivitas, usaha fisik dan mental, hasil kerja, rasa frustrasi, tingkat stres, serta kelelahan. Dalam perkembangannya, faktor-faktor tersebut disederhanakan menjadi enam indikator, yaitu Kebutuhan Mental (KM), Kebutuhan Fisik (KF), Kebutuhan Waktu (KW), Performansi (P), Tingkat Usaha (TU), dan Tingkat Frustrasi (TF) (Puspitasari & Ramadhani, 2025). Skor dari masing-masing dimensi kemudian dihitung menggunakan metode *Weighted Workload* (WWL) untuk mendapatkan nilai beban kerja mental secara keseluruhan yang lebih komprehensif.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja bagian produksi mengalami beban kerja mental yang sedang, dengan total 48 responden (56,5%). Temuan ini menandakan bahwa sebagian besar pekerja menghadapi tuntutan pekerjaan yang membutuhkan kemampuan kognitif dan emosional, tetapi masih dalam batas yang dapat dikelola. Kondisi ini ditunjukkan oleh kombinasi antara tuntutan tugas, tekanan waktu, dan kebutuhan untuk tetap fokus selama proses produksi tanpa mengalami kelelahan mental yang ekstrim.

Namun demikian, proporsi pekerja dengan beban kerja mental tinggi tergolong cukup besar, yaitu sebanyak 25 responden (29,4%). Ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga pekerja produksi mengalami tekanan mental yang signifikan. Tuntutan pekerjaan yang kompleks tetapi membutuhkan kewaspadaan dan tanggung jawab terkait mutu dan keselamatan, dapat menyebabkan beban kerja mental tinggi. Selain itu, menurut (Hidayati & Basyari, 2025), tidak hanya pekerjaan yang menyebabkan beban kerja mental bagi pekerja, faktor-faktor pribadi di luar pekerjaan, seperti masalah keluarga, pertemanan, dan masalah kesehatan, juga berkontribusi pada beban kerja mental yang lebih besar. Sementara itu, hanya sebagian kecil pekerja yang masuk dalam kategori beban kerja mental rendah, yaitu sebanyak 12 responden (14,1%). Proporsi yang rendah ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan produksi menuntut tingkat keterlibatan mental yang sangat tinggi. Akibatnya, hanya sedikit pekerja yang mengalami tuntutan mental yang ringan.

Dukungan Rekan Kerja

Dari 85 responden pekerja produksi, sebagian besar responden merasakan dukungan rekan kerja pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 65 responden (76,5%), diikuti oleh dukungan rekan kerja pada tingkat tinggi sebanyak 19 responden

(22,4%), dan hanya 1 responden (1,2%) yang merasakan dukungan rekan kerja pada tingkat rendah. Dukungan rekan kerja yang dirasakan didominasi pada tingkat sedang, dimana menandakan bahwa rekan kerja umumnya bersedia membantu ketika dibutuhkan, tetapi bantuan tersebut belum diberikan secara konsisten atau menyeluruh dalam setiap situasi kerja.

Sebagian besar pekerja memperoleh bantuan dan kerja sama dari rekan sejawat mereka dalam bentuk dukungan emosional, informasional, instrumental, dan persahabatan. Menurut (Jolly et al., 2021), dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan dan kinerja, memberikan respons emosional yang lebih baik, serta menghasilkan hasil yang lebih memuaskan secara keseluruhan. Ini juga dapat mengurangi efek negatif dari tuntutan yang penuh tekanan. Secara keseluruhan, distribusi dukungan rekan kerja dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja produksi cenderung memiliki dukungan sosial yang cukup baik, dengan kategori sedang dan tinggi yang mendominasi. Dukungan yang memadai dapat membantu pekerja dalam mengelola beban kerja dan meningkatkan kinerja kerja secara keseluruhan.

Stres Kerja Pekerja Produksi

Stres adalah respon fisiologis dan psikologis terhadap beban eksternal yang melampaui kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Maple & Kebbell, 2024). Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya menyebabkan seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik di tempat kerja maupun di luarnya. Akibatnya, pekerja tersebut akan mengalami berbagai gejala negatif, yang pada akhirnya nanti bisa mempengaruhi kinerja mereka (Siregar & Indriani, 2025). Menurut penelitian (Dhani, et al., 2025) pada populasi lain, gejala emosional dan kognitif lebih sering muncul sebagai akibat dari stres daripada gejala fisik atau perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami stres kerja sedang (51,8%), sementara yang lainnya mengalami stress kerja ringan (48,2%). Tidak ada yang menunjukkan stres kerja berat, maka dari itu dapat diketahui bahwa kondisi stres secara umum dapat ditoleransi. Namun, perhatian harus diberikan pada dominasi stres karena stres yang berkelanjutan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental serta produktivitas kerja. Seperti yang dikemukakan oleh (Alshehri et al., 2025), bahwa stres kerja yang berlarut-larut dapat mengganggu keseimbangan tubuh, melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan menyebabkan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan.

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dan stres kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Jamu Air Mancur, dengan arah hubungan positif meski kekuatan hubungannya rendah ($r = 0,272$; $p = 0,012$ ($p < 0,05$)). Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja mental yang dirasakan oleh pekerja bagian produksi, maka tingkat stres kerja akan ikut meningkat. Stres kerja tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan mental, tetapi juga kondisi lingkungan kerja dan sifat individu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Haliza, 2021) yang sebelumnya juga dilakukan di PT. Jamu Air Mancur pada pekerja bagian administrasi, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara beban kerja mental dengan tingkat stres kerja. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa, meskipun jenis tugas pekerja administrasi dan produksi berbeda, beban kerja mental adalah penyebab utama stres kerja. Kerangka *Job Demand-Resources Model* menyatakan bahwa stres dan kelelahan, serta penurunan kinerja karyawan terjadi ketika beban kerja yang besar tidak didukung oleh sumber daya yang cukup (Aulia et al., 2025). Dalam penelitian (Mutia et al., 2025) dijelaskan bahwa beban kerja yang berlebihan dan terjadi secara terus-menerus menyebabkan kegagalan pada tingkat ketahanan, sehingga memicu stres jangka panjang yang berdampak negatif pada kesehatan serta kinerja. Beban kerja menjadi unsur paling utama dari munculnya stres karena berkaitan langsung dengan keseharian dan tekanan mental yang dialami

Hubungan Dukungan Rekan Kerja dengan Stres Kerja

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan rekan kerja memiliki arah hubungan negatif dengan stres kerja namun hasilnya tidak signifikan secara statistik ($r = -0,189$; $p = 0,083$ ($p > 0,05$)). Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan rekan kerja, semakin rendah kecenderungan stres kerja. Namun, hubungan ini tidak signifikan yang mana berarti bahwa dukungan rekan kerja pekerja mungkin tidak cukup kuat secara langsung menurunkan tingkat stres kerja mereka, atau karena faktor tuntutan kerja yang lebih dominan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rukayah, 2021) pada admin Haryanto DS Grup yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial dan stres di tempat kerja. Tingginya dukungan sosial yang selalu berimplikasi pada rendahnya tingkat stres kerja. Di sisi lain, dukungan sosial yang tinggi tidak selalu menunjukkan tingkat stres kerja yang lebih rendah.

Tidak signifikkannya hubungan antara dukungan rekan kerja dan stres kerja dapat

dijelaskan oleh beberapa kemungkinan. Pertama, meskipun sebagian besar responden berada pada kategori dukungan rekan kerja sedang hingga tinggi, bentuk dukungan yang diterima kemungkinan lebih bersifat instrumental atau situasional, seperti membantu menyelesaikan pekerjaan, namun belum sepenuhnya mencakup dukungan emosional dan psikologis yang dibutuhkan untuk mengurangi stres kerja. Kedua, tuntutan pekerjaan yang bersifat rutin, berulang, dan ada produksi yang harus dicapai dapat membuat beban kerja menjadi faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi stres kerja dibandingkan dukungan rekan kerja. Dengan kata lain, meskipun dukungan sosial dari rekan kerja tersedia, tekanan akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat tetap memicu stres kerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas pekerja bagian produksi di PT. Jamu Air Mancur berada dalam kategori beban kerja mental sedang, dukungan rekan kerja sedang, dan tingkat stres kerja sedang. Ini menunjukkan bahwa pekerjaan sehari-hari membutuhkan banyak kerja kognitif dan psikologis. Dari hasil uji korelasi Rank Spearman diketahui bahwa beban kerja mental dan stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif. Sebaliknya, dukungan rekan kerja menunjukkan arah hubungan negatif terhadap stres kerja, tetapi tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa dukungan rekan kerja belum memiliki pengaruh yang cukup besar untuk menurunkan stres kerja bagi pekerja produksi. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pekerja produksi lebih terkena stres kerja karena beban kerja mental dan tuntutan pekerjaan daripada faktor dukungan psikososial rekan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshehri, F. H., Alghanim, M. A., Aleisa, E. M., Alkhabbaz, Z. lateef, Alzahrani, N., Aleithan, A. A., Alshehri, A. H., Alghamdi, Y. S., Alshehri, W. M., Almutairi, S., Jazilah, T. M., Alharbi, M. H., & Aladwani, S. H. (2025). The impact of chronic work stress on overall health. *Vascular & Endovascular Review*, 8, 306–312.
- Andarini, D., Putra, P., Puspasari, M., Listianti, A. N., & Putri, S. (2019). Identifikasi Bahaya Psikososial Pada Buruh Wanita Di Pabrik Karet. *Jurnal Kesehatan*, 7621(1), 61–67.
- Andriani, L. (2024). *Pengaruh Dukungan Rekan Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Yakes Telkom Makassar*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Aulia, S., Putri, N. H., Pramudita, Z. A., & Wahyuni, S. (2025). Pengaruh Work Pressure

- , Kelelahan Kerja terhadap Kinerja Karyawan dengan Stres Kerja sebagai Mediasi, Sektor Farmasi. *MAMEN (Jurnal Manajemen)*, 4(4), 668–682.
<https://doi.org/10.55123/mamen.v4i4.6122>
- Dhani, S. R. A., Silleshu, E. S., Hanifah, M. Y., & Pratama, A. D. S. (2025). Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 16(4), 1–4.
- Dhani, S. R. A., Wijayanti, A. C., & Rodiyah, M. (2025). Academic Stress Scale untuk Mengukur Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JUMANTIK: Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 10(2), 305–314.
<https://doi.org/10.30829/jumantik.v10i2.25995>
- Halim, G. (2022). Pengaruh Tuntutan Pekerjaan Terhadap Keterikatan Kerja Melalui Burnout (Studi Pada Tim Penguji Kendaraan Dinas Perhubungan Kota Pasuruan). *SINOMIKA JOURNAL*, 1(3), 229–244.
- Haliza, R. A. N. (2021). *Hubungan Masa Kerja dan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Administrasi di PT Jamu Air Mancur Karanganyar*. Universitas Sebelas Maret.
- Hidayati, R. A., & Basyari, A. S. (2025). Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stress Kerja Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Manajerial*, 12.
- Jolly, P., Kong, D. T., & Kim, K. Y. (2021). Social Support at Work: An Integrative Review. *Journal of Organizational Behavior*, 42, 229–251.
- Longo, L., Wickens, C. D., Hancock, G., & Hancock, P. A. (2022). Human Mental Workload: A Survey and a Novel Inclusive Definition. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883321>
- Maple, E., & Kebbell, M. (2024). “DV Fatigue”: Work Stress and Officers’ Attitudes and Performance at Domestic and Family Violence Incidents. *Violence Against Women*, 30(8), 1984–2014.
<https://doi.org/10.1177/10778012241239944>
- Mutia, S. A., Kusma, N., Agustina, L., & Hanum, N. (2025). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stress Terhadap Beban Kerja Dosen Di Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Ners*, 9, 7384–7391.
- pras, A. S., Suharsono, T. N., Syahidin, R., Malik, R., & Paramata, V. (2025). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Mutiasari Duri Riau. *Jurnal Ners*, 9, 6878–6886.
- Prastika, S., Gustopo, D., & Vitasari, P. (2020). Analisis Beban Kerja Dengan Metode Nasa-Tlx di PT . Pos Indonesia Cabang Malang Raya. *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Industri*, 6(2), 24–29.
- Pristianto, A., Ramadhan, K. K., & Widodo, A. (2022). Kejadian Musculoskeletal Disorders (MSDs) Selama Work From Home Pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 93–100.
<https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17603>
- Puspitasari, S., & Ramadhani, C. (2025). Analisis Beban Kerja Mental Terhadap Skema Kerja Pada Karyawan Bakso Keling Masmin Solo Dengan Metode NASA-TLX dan Perspektif Ergonomi. *Prosiding Seminar Nasional Technopex*, 454–460.
- Rukayah, R. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Admin Hariyanto DS Grup*. Universitas Semarang.
- Siregar, N. S., & Indriani, F. (2025). Hubungan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja di PT X. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(9), 2713–2721.
- Subagia, A. (2025). *Intervensi Menggambar Dan Mewarnai Mandala (GARMANDA) Sebagai Art Therapy Untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Pekerja PT. Jamu Air Mancur*. Universitas Sebelas Maret.
- Syahrani, N. R. A. (2023). *Hubungan Karakteristik Individu Dan Tingkat Kebisingan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Finish Mill PT. Semen Tonasa Tahun 2022*. UIN ALAUDDIN MAKASSAR.
- Uliasi, J. (2021). Hubungan Antara Shift Kerja Dengan Stress Kerja Terhadap Karyawan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat (SNKM) Universitas Esa Unggul*, 1, 61–70.
- WHO. (2020). *Occupational health: Stress at the workplace*. <https://who-dev5.prgsdev.com/m/news-room/questions-and-answers/item/ccupational-health-stress-at-the-workplace>
- Widiastuti, S. H., Chabibah, I. F. A., Rahayuningrum, D. C., Ratnasari, R., Yanti, E., & Salihun, S. (2025). *Buku Referensi Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi*. PT OPTIMAL UNTUK NEGERI.
- Yanti, P., & Bausad, A. A. P. (2025). Hubungan Masa Kerja, Beban Kerja, dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Pengrajin Batu Bata. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10.
- Yazid, M., Wijayaningrum, T., Qatrunnada, R. Z., Faniasari, W., & Ayu, A. (2025). Peran Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap

Turnover Intention pada Karyawan. *Jurnal Aplikasi Psikologi*, 1(1), 12–22.

Zhang, H., Hoe, V. C. W., & Wong, L. P. (2024). The Association Between Burnout, Perceived Organizational Support, and Perceived Professional Benefits Among Nurses in China. *Heliyon*, 10(20).