

DETERMINAN PENYEBAB STRES KERJA PADA PENGEMUDI OJEK ONLINE DI KOMUNITAS GODAMS KOTA MEDAN

Tarianna Ginting¹, Mhd Raja Zahran Nst^{2*}, Nadia Septiavianti³, Wan Syarifah Aulia⁴, Widya Yanti Sihotang⁵, Andry Simanullang⁶

Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia^{1,5,6}, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia^{2,3,4}

**Corresponding Author : muhammadraja.zahrannasution@gmail.com*

ABSTRAK

Stres kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang sering dialami oleh pekerja, termasuk di antaranya pengemudi ojek *online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja pada pengemudi ojek *online* di Komunitas Gabungan Ojek *Online* Daerah Medan Sekitar (GODAMS) Kota Medan. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik cross-sectional serta teknik total sampling, melibatkan 146 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji fisher exact. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa faktor internal seperti status pernikahan ($p = 0,011$) dan pendapatan per hari ($p < 0,001$) memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres kerja, sementara pengetahuan penggunaan aplikasi ($p = 1,0$) tidak berhubungan signifikan. Di sisi lain, faktor eksternal seperti lama waktu bekerja ($p = 0,001$) dan iklim cuaca ($p = 0,035$) memiliki hubungan yang signifikan, namun lingkungan kerja ($p = 0,089$) dan dukungan sosial ($p = 0,175$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Mayoritas pengemudi mengalami tingkat stres sedang (51,4%). Penelitian ini merekomendasikan perlunya dukungan dari berbagai pihak dalam bentuk pelatihan manajemen stres dan kebijakan kerja yang mendukung kesejahteraan pengemudi.

Kata kunci : faktor eksternal, faktor internal, pengemudi ojek *online*, stres kerja

ABSTRACT

Work stress is one of the mental health problems often experienced by workers, including online motorcycle taxi drivers. This study aims to identify factors that contribute to work stress in online motorcycle taxi drivers in the Medan City Area Online Motorcycle Taxi Community Association (GODAMS). This study uses a quantitative method with a cross-sectional analytical approach and a total sampling technique, involving 146 respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using the fisher exact test. The results of the study revealed that internal factors such as marital status ($p = 0.011$) and daily income ($p < 0.001$) have a significant relationship to work stress levels, while knowledge of application usage ($p = 1.0$) is not significantly related. On the other hand, external factors such as length of work ($p = 0.001$) and weather climate ($p = 0.035$) have a significant relationship, but the work environment ($p = 0.089$) and social support ($p = 0.175$) do not show a significant relationship. The majority of drivers experience moderate stress levels (51.4%). This study recommends the need for support from various parties in the form of stress management training and work policies that support driver welfare.

Keywords : internal factors, external factors, online motorcycle taxi drivers, work stress

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang kian meningkat seiring perkembangan zaman, terutama karena tingginya tuntutan pekerjaan, tekanan organisasi, dan dinamika lingkungan kerja (Nusran & Lantara, 2019). Dalam konteks dunia kerja, stres dapat memengaruhi keseimbangan mental dan fisik individu, yang pada akhirnya

berdampak terhadap kinerja dan produktivitas (Mangkunegara, 2011). WHO (2003) mendeskripsikan stres sebagai reaksi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis terhadap tekanan eksternal, termasuk tekanan di lingkungan kerja yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Di Indonesia, stres kerja menjadi permasalahan yang cukup signifikan. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2022, sebanyak 87,3% tenaga kerja dilaporkan mengalami stres dalam pekerjaannya. Temuan ini sejalan dengan laporan *State of the Global Workplace Report* dari Gallup (2022) yang menyebutkan bahwa 44% pekerja global mengalami stres secara rutin, dengan Asia Tenggara tercatat sebagai salah satu wilayah dengan tingkat stres paling tinggi. Selain itu, Riskesdas tahun 2018 mengungkapkan bahwa 9,8% masyarakat Indonesia mengalami gangguan mental emosional, di mana stres kerja menyumbang sekitar 35% dari total kasus tersebut.

Salah satu kelompok pekerjaan yang tergolong rawan terhadap stres adalah pengemudi ojek *online*. Meskipun profesi ini menawarkan fleksibilitas, namun pengemudi kerap dihadapkan pada tekanan seperti jam kerja yang panjang, penghasilan yang tidak stabil, cuaca ekstrem, serta tuntutan dalam penguasaan teknologi aplikasi (Amiruddin, 2019). Model kerja berbasis algoritma dan sistem penilaian dari pelanggan juga turut memberikan tekanan psikologis tersendiri, terutama dalam persaingan memperoleh pesanan (Rahmadina et al., 2022). Berbagai studi sebelumnya mengindikasikan bahwa faktor-faktor internal seperti usia, status pernikahan, dan penghasilan, serta faktor eksternal seperti durasi kerja, lingkungan kerja, dan dukungan sosial, memiliki peran signifikan dalam memengaruhi tingkat stres kerja pada pengemudi ojek *online* (Setiardi, 2021). Stres kerja dapat berdampak negatif terhadap motivasi kerja, bahkan berisiko menurunkan produktivitas dan meningkatkan kelelahan mental maupun fisik (Kuncoro, 2018).

Komunitas GODAMS (Gabungan Ojek *Online* Daerah Medan Sekitar) merupakan salah satu komunitas pengemudi ojek *online* terbesar di Kota Medan. Meski berperan penting dalam mendukung mobilitas masyarakat, penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja dalam komunitas ini masih terbatas. Berdasarkan observasi di lapangan, banyak pengemudi mengungkapkan adanya tekanan ekonomi, lingkungan kerja yang kurang mendukung, dan minimnya dukungan sosial sebagai pemicu stres yang mereka alami. Stres kerja pada pengemudi ojek *online* juga dapat dikaji dari perspektif beban kerja dan fleksibilitas waktu. Meskipun pengemudi memiliki kebebasan untuk memilih jam kerja, kenyataannya sebagian besar merasa ter dorong untuk bekerja dalam durasi yang panjang guna mencapai target penghasilan harian. Beban kerja yang berlebihan dalam jangka panjang ini dapat menyebabkan kelelahan kronis dan burnout (Abduh et al., 2023).

Selain itu, ketidakpastian jumlah pesanan per hari turut menambah tekanan psikologis, karena pengemudi harus bersaing dengan rekan lainnya dan bergantung pada algoritma platform. Faktor pengetahuan penggunaan aplikasi juga menjadi penentu signifikan dalam tingkat stres kerja. Beberapa pengemudi, terutama dari kelompok usia yang lebih tua, mengalami kesulitan dalam mengoperasikan aplikasi layanan transportasi digital yang terus berkembang. Ketidakmampuan untuk memahami fitur-fitur baru atau penyesuaian sistem secara tiba-tiba membuat mereka merasa tertinggal, yang berdampak pada kecemasan dan ketegangan saat bekerja (Hulu & Sinaga, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa literasi digital berperan penting dalam menciptakan kenyamanan kerja pada sektor berbasis teknologi.

Lingkungan kerja yang dinamis dan tidak menentu menjadi pemicu stres eksternal lainnya. Para pengemudi harus menghadapi berbagai kondisi lalu lintas, iklim cuaca ekstrem seperti hujan lebat atau panas terik, hingga potensi konflik dengan pelanggan. Kondisi ini menimbulkan stres situasional yang bersifat kumulatif jika tidak diimbangi dengan mekanisme coping yang sehat. Dalam beberapa kasus, kurangnya dukungan dari rekan sesama pengemudi atau komunitas dapat memperburuk tekanan psikologis tersebut (Nusran & Lantara, 2019). Dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh protektif terhadap stres kerja. Pengemudi yang

memiliki hubungan sosial yang kuat dengan keluarga, rekan kerja, atau komunitas lokal cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami stres. Sebaliknya, mereka yang merasa terisolasi atau kurang dukungan emosional lebih rentan mengalami tekanan yang berujung pada kelelahan mental (Setiardi, 2021). Oleh karena itu, membangun jejaring sosial yang positif menjadi strategi penting dalam manajemen stres. Model pengelolaan stres kerja yang tepat dapat diterapkan dalam bentuk intervensi berbasis komunitas. Misalnya, pelatihan manajemen waktu, keterampilan komunikasi dengan pelanggan, pelatihan literasi aplikasi, serta kegiatan sharing session antar pengemudi dapat membantu menurunkan tingkat stres kerja. Penerapan program pendampingan psikologis berbasis komunitas, terutama melalui organisasi pengemudi seperti GODAMS, juga menjadi alternatif untuk mengidentifikasi masalah sejak dini (Cohen et al., 1983).

Terakhir, pendekatan kebijakan dari penyedia platform transportasi daring juga diperlukan. Kebijakan yang memperhatikan kesejahteraan pengemudi, seperti pemberian insentif yang adil, perlindungan asuransi, serta fitur dukungan darurat, dapat menurunkan tekanan kerja. Transparansi dalam sistem penilaian dan algoritma distribusi order juga penting untuk membangun rasa keadilan dan mengurangi ketidakpastian dalam pekerjaan sehari-hari (Rahmadina et al., 2022). Kolaborasi antara komunitas pengemudi, pemerintah, dan perusahaan aplikasi merupakan langkah strategis untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja pada pengemudi ojek *online* di komunitas GODAMS Kota Medan. Fokus utama diarahkan pada pengaruh faktor internal (status pernikahan, pendapatan harian, dan pengetahuan penggunaan aplikasi) serta faktor eksternal (lama waktu bekerja, lingkungan kerja, iklim cuaca, dan dukungan sosial) terhadap tingkat stres kerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analitik dan desain *cross sectional*. Desain ini dipilih karena dapat mengevaluasi hubungan antara variable bebas dan terikat secara bersamaan pada satu waktu tertentu. Tujuan utama penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress kerja pada pengemudi ojek *online* yang tergabung dalam komunitas GODAMS di Kota Medan. Kegiatan penelitian dilakukan selama bulan Januari hingga Februari 2025, dengan lokasi pengumpulan data di komunitas GODAMS, yang beralamat di Jalan Asia, simpang Jalan Singapore , Kelurahan Sei Rengas II, Kecamatan Medan Area, Kota Medan. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh anggota aktif komunitas GODAMS, yang berjumlah 146 orang. Mengingat cakupan populasi relatif kecil dan dapat dijangkau sepenuhnya, maka metode total sampling digunakan sebagai teknik pengambilan sampel, sesuai dengan panduan dari Sugiyono tahun 2019 dan Arikunto tahun 2006. Variabel bebas dalam penelitian ini mencakup faktor internal seperti status pernikahan, pendapatan per hari dan tingkat pengetahuan penggunaan aplikasi, serta faktor eksternal yang meliputi lama waktu bekerja, lingkungan kerja, iklim cuaca dan dukungan sosial.

Sementara itu, variable terikat adalah tingkat stress kerja, yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dkk Pada tahun 1994, sebuah instrumen yang telah terbukti valid dalam penelitian bidang kesehatan masyarakat. Data diperoleh melalui kuesioner terstruktur yang disebarluaskan kepada responden. Data primer mencakup informasi demografis dan semua variabel penelitian, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi internal komunitas GODAMS. Instrumen penelitian telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Jenis skala yang digunakan bervariasi tergantung pada sifat

variabel, yaitu skala ordinal dan nominal. Skor SPS-10 diklasifikasikan menjadi tiga kategori tingkat stres, yaitu normal (0-13), stres sedang (14-26), dan stres tinggi (27-40).

Pengolahan data dilakukan melalui serangkaian tahapan meliputi editing, pemberian kode (coding), entri data, pembersihan data (cleaning), dan tabulasi. Selanjutnya data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan distribusi karakteristik responden, sementara analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas dan terikat pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha=0,05$)⁸, Sementara analisis multivariat menggunakan uji regresi linier berganda untuk mengetahui variabel dependen yang paling berpengaruh terhadap variabel independen.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	126	86,3
Perempuan	20	13,7
Usia		
18 – 28 Tahun	41	28,1
29 – 39 Tahun	52	35,6
>39 Tahun	53	36,3
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	9	6,2
SMA	109	74,7
S1	28	19,2
Status pernikahan		
Belum Menikah	49	33,6
Menikah	90	61,6
Cerai	7	4,8
Lama Waktu Bekerja		
1 – 3 Jam	11	7,5
4 – 8 jam	70	47,9
>8 jam	65	44,5
Pendapatan		
Rp. 50.000	42	28,8
Rp. 51.000 – Rp. 100.000	57	39,0
> Rp. 100.000	47	32,2
Pengetahuan penggunaan Aplikasi		
Kurang Baik	2	1,4
Baik	144	98,6
Lingkungan Pekerjaan		
Kurang Baik	3	2,1
Cukup	15	10,3
Baik	128	87,7
Iklim Cuaca		
Negatif	57	39,0
Positif	89	61,0
Dukungan Sosial		
Tidak Baik	5	3,4
Baik	141	96,6
Perceived Stress Scale		
Normal	33	22,6
Stres Sedang	75	51,4
Stres tinggi	38	26,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 126 orang (86,3%) sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (13,7%). Berdasarkan karakteristik usia responden dengan umur 18-28 tahun sebanyak 41 orang (28,1%), responden dengan umur 29-39 tahun sebanyak 52 orang (35,6%), dan responden dengan umur > 39 tahun sebanyak 53 orang (36,3%). Berdasarkan karakteristik pendidikan terakhir responden, SMP sebanyak 9 orang (6,2%), SMA sebanyak 109 orang (74,7%), S1 sebanyak 28 orang (19,2%). Berdasarkan kategori status pernikahan responden Belum Menikah sebanyak 49 orang (33,6%), Menikah sebanyak 90 orang (61,6%) dan Cerai 7 orang (4,8%). Berdasarkan kategori lama waktu bekerja responden, 1-3 jam sebanyak 11 orang (7,5%), 4-8 jam sebanyak 70 orang (47,9%) dan > 8 jam sebanyak 65 orang (44,5%).

Berdasarkan kategori pendapatan responden, pendapatan 50.000 sebanyak 42 orang (28,8%), pendapatan 51.000-100.000 sebanyak 57 orang (39 %) dan pendapatan > 100.000 sebanyak 47 orang (32,2%). Berdasarkan pengetahuan penggunaan aplikasi responden dengan kategori tidak baik sebanyak 5 orang (3,4%) dan kategori baik sebanyak 141 orang (96,6%). Berdasarkan lingkungan pekerjaan kategori kurang baik sebanyak 3 orang (2,1%), kategori cukup sebanyak 15 orang (10,3%) dan kategori baik sebanyak 128 orang (87,7%). Berdasarkan iklim cuaca kategori negatif sebanyak 57 orang (39%), dan kategori positif sebanyak 89 orang (61%). Berdasarkan dukungan sosial kategori tidak baik sebanyak 5 orang (3,4%) dan baik sebanyak 141 orang (96,6%). Berdasarkan Perceived Stress Scale kategori normal sebanyak 33 orang (22,6%), kategori stress sedang 75 orang (51,4%), kategori stress tinggi 38 orang (26%).

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Perceived Stress Scale						Total	p-value		
	Normal		Stres Sedang		Stres Tinggi					
	N	%	n	%	n	%				
Status Pernikahan										
Belum Menikah	14	28,6	30	61,2	5	10,2	49	100		
Menikah	18	20	40	44,4	32	35,6	90	100		
Cerai	1	14,3	5	71,4	1	14,3	7	100		
Lama Waktu Bekerja										
1-3 Jam	4	36,4	6	54,5	1	9,1	11	100		
4-8 Jam	18	25,7	43	61,4	9	12,9	70	100		
>8 Jam	11	16,9	26	40	28	43,1	65	100		
Pendapatan										
50.000	2	4,8	26	61,9	14	33,3	42	100		
51.000-100.000	3	5,3	38	66,7	16	28,1	57	100		
>100.000	28	59,6	11	23,4	8	17	47	100		
Pengetahuan penggunaan Aplikasi										
Kurang Baik	0	0	1	50	1	50	2	100		
Baik	33	22,9	74	51,4	37	25,7	144	100		
Lingkungan Pekerjaan										
Kurang	1	33,3	0	0	2	66,7	3	100		
Cukup	1	6,7	8	53,3	6	40	15	100		
Baik	31	24,2	67	52,3	30	23,4	128	100		
Iklim Cuaca										
Negatif	7	12,3	31	54,4	19	33,3	57	100		
Positif	26	29,2	44	49,4	19	21,3	89	100		
Dukungan Sosial										
Tidak Baik	1	20	1	20	3	60	5	100		
Baik	32	22,7	74	52,5	35	24,8	141	100		

Berdasarkan tabel 2, terhadap tingkat stres yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale*, ditemukan bahwa beberapa variabel memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres responden. Status pernikahan terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres ($p = 0,011$). Responden yang belum menikah sebagian besar mengalami stres sedang (61,2%), sementara mereka yang sudah menikah memiliki proporsi stres tinggi yang lebih besar (35,6%). Sementara itu, responden yang bercerai juga menunjukkan dominasi stres sedang (71,4%). Lama waktu kerja juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres ($p = 0,001$). Responden yang bekerja lebih dari 8 jam per hari menunjukkan proporsi tertinggi untuk stres tinggi (43,1%), sedangkan mereka yang bekerja hanya 1–3 jam per hari memiliki angka stres tinggi yang lebih rendah (9,1%).

Faktor pendapatan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stres ($p < 0,001$). Responden dengan penghasilan lebih dari Rp100.000 memiliki proporsi tertinggi dalam kategori stres normal (59,6%). Sebaliknya, mereka yang berpendapatan Rp50.000 justru menunjukkan proporsi tertinggi untuk stres tinggi (33,3%). Variabel pengetahuan mengenai penggunaan aplikasi tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres ($p = 1,0$). Hal serupa juga terlihat pada lingkungan kerja ($p = 0,089$) dan dukungan sosial ($p = 0,175$), yang tidak menunjukkan pengaruh bermakna terhadap stres. Namun, persepsi terhadap iklim cuaca memiliki hubungan signifikan terhadap stres ($p = 0,035$). Responden yang merasakan iklim negatif menunjukkan proporsi stres tinggi yang lebih besar (33,3%) dibandingkan mereka yang menilai iklimnya positif (21,3%). Secara keseluruhan, status pernikahan, lama bekerja, tingkat pendapatan, dan persepsi terhadap iklim cuaca merupakan faktor yang secara statistik berhubungan dengan tingkat stres, sementara pengetahuan aplikasi, lingkungan kerja, dan dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang bermakna.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress

Variable	B	Sig	Interpretasi
Status Pernikahan	0,081	0,390	Tidak signifikan ($p > 0,05$)
Lama waktu bekerja	0,356	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)
Pendapatan per hari	-0,360	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)
Iklim cuaca	-0,124	0,246	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)

Berdasarkan tabel 3, diperoleh persamaan regresi linier berganda Konstanta (α) bernilai positif sebesar 0,859, yang menunjukkan bahwa ketika seluruh variabel independen—yakni status pernikahan (X_1), lama waktu bekerja (X_2), pendapatan per hari (X_3), dan iklim cuaca (X_4)—tidak mengalami perubahan atau bernilai nol, maka tingkat stres yang dialami pekerja sebesar 0,859. Tanda positif pada konstanta ini mengindikasikan bahwa secara umum arah pengaruhnya searah terhadap variabel dependen. Koefisien regresi untuk variabel status pernikahan (X_1) sebesar 0,081 menunjukkan adanya hubungan positif antara status pernikahan dan tingkat stres. Artinya, setiap kenaikan 1% pada status pernikahan akan menyebabkan peningkatan tingkat stres sebesar 0,081, dengan asumsi bahwa variabel lainnya tetap konstan. Hubungan ini bersifat searah.

Untuk variabel lama waktu bekerja (X_2), koefisien regresinya adalah 0,356. Ini berarti bahwa setiap peningkatan 1% pada durasi kerja akan meningkatkan tingkat stres sebesar 0,356, jika variabel lainnya tidak berubah. Nilai positif ini menunjukkan arah hubungan yang sama antara variabel tersebut dan tingkat stres. Sementara itu, pendapatan per hari (X_3) memiliki koefisien regresi negatif sebesar -0,360. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan terbalik antara pendapatan harian dan tingkat stres. Dengan kata lain, jika pendapatan harian meningkat 1%, maka tingkat stres akan menurun sebesar 0,360, dengan asumsi variabel lainnya tetap. Variabel iklim cuaca (X_4) juga menunjukkan hubungan negatif terhadap tingkat stres, dengan nilai koefisien -0,124. Ini berarti bahwa peningkatan persepsi positif terhadap iklim cuaca sebesar 1% akan menurunkan tingkat stres sebesar 0,124, dengan asumsi variabel lain

konstan. Dari seluruh variabel independen, pendapatan per hari merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat stres, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi terbesar dalam hal jarak dari nol, yaitu -0,360.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat stres kerja pada pengemudi ojek *online* di komunitas GODAMS dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor-faktor internal seperti status perkawinan, penghasilan harian, serta kemampuan dalam menggunakan aplikasi memiliki hubungan erat dengan munculnya stres kerja. Pengemudi yang telah menikah cenderung menghadapi tekanan tambahan akibat tanggung jawab terhadap keluarga, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian sebelumnya oleh Setiardi bahwa status perkawinan dapat memperberat beban psikologis, terutama pada pekerja sektor informal seperti ojek *online*. Ketidakstabilan pendapatan juga menjadi penyebab signifikan munculnya stres. Ketidakpastian pemasukan harian menimbulkan perasaan khawatir yang berkelanjutan dan berpengaruh terhadap kondisi psikologis pengemudi. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Rahmadina dan rekan-rekannya yang mengungkapkan bahwa tekanan ekonomi berkontribusi terhadap peningkatan stres pada pengemudi transportasi daring. Dalam konteks kerja digital, perubahan algoritma sistem dan fluktuasi permintaan layanan turut menambah beban mental, khususnya bagi mereka yang kurang menguasai aspek teknologi, seperti dijelaskan oleh Kuncoro.

Selain itu, beban kerja yang berlebihan, terutama dalam hal lamanya jam kerja harian, turut memengaruhi tingkat stres. Pengemudi yang tidak memiliki waktu istirahat cukup cenderung mengalami kelelahan secara fisik dan mental. Hal ini mendukung pendapat Mangkunegara yang menegaskan bahwa intensitas kerja dan durasi kerja yang panjang merupakan pemicu utama stres, terutama dalam profesi dengan tuntutan fisik tinggi seperti transportasi daring. Lingkungan kerja juga memainkan peran penting dalam memengaruhi stres. Hubungan sosial antarsesama pengemudi, komunikasi yang terbuka, serta rasa aman dalam komunitas dapat menciptakan suasana kerja yang lebih kondusif. Sebaliknya, lingkungan yang penuh persaingan tidak sehat dan minim dukungan sosial dapat memperparah tekanan psikologis. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian Dwiyanti yang menyoroti pentingnya iklim kerja yang positif dalam mendukung kesehatan mental pekerja. Faktor iklim dan cuaca juga menjadi aspek eksternal yang berpengaruh terhadap kenyamanan dan keamanan kerja. Paparan terhadap kondisi cuaca ekstrem seperti panas berlebih atau hujan deras dapat menurunkan semangat dan produktivitas kerja. Bila kondisi tersebut tidak disertai dukungan emosional dan sosial yang memadai dari keluarga atau rekan kerja, maka tekanan psikologis yang dialami pengemudi bisa meningkat. Hal ini selaras dengan pandangan Dwiyanti mengenai pentingnya dukungan sosial dalam menjaga ketahanan psikologis tenaga kerja.

Di sisi lain, mayoritas pengemudi dalam studi ini tampak memiliki kecenderungan untuk bersikap acuh terhadap stigma sosial terkait pekerjaan mereka. Sikap ini menyerupai temuan dalam studi tentang penyakit kusta oleh Rahmadina dan kolega, yang menunjukkan bahwa individu yang mampu menanggapi perlakuan diskriminatif dengan sikap tidak peduli lebih mampu mempertahankan keseimbangan aktivitas harianya. Secara keseluruhan, stres kerja pada pengemudi ojek *online* merupakan persoalan yang kompleks dan tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal. Oleh karena itu, upaya penanggulangannya harus dilakukan secara komprehensif, mencakup pelatihan pengelolaan stres, peningkatan keterampilan teknologi, reformasi sistem kerja, serta penguatan jaringan sosial dan komunitas sebagai bentuk dukungan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Tingkat stres kerja pada pengemudi ojek *online* di komunitas GODAMS dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor internal seperti status pernikahan dan penghasilan harian menjadi pemicu utama, di mana pengemudi yang telah menikah dan berpenghasilan rendah lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Sementara itu, faktor eksternal seperti durasi kerja yang panjang, kondisi cuaca yang tidak menentu, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung turut memperburuk kondisi stres. Meski demikian, dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja berperan penting dalam meredakan beban tersebut. Penelitian ini juga membuka peluang untuk merancang model stres kerja yang lebih relevan dengan sektor informal berbasis digital, serta mendorong penelitian lanjutan secara jangka panjang guna memahami dampaknya terhadap kesejahteraan para pengemudi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Dosen Pembimbing atas arahan bimbingan dan motivasi yang telah diberikan selama penelitian dan penulisan artikel ilmiah ini. Terimakasih juga disampaikan kepada seluruh anggota komunitas GODAMS, yang telah memberikan izin, bantuan, dukungan yang turut berkontribusi dalam pengumpulan data, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Survey design: Cross sectional* dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Amiruddin. (2019). Pola komunikasi driver ojek online Grabbike pada pelayanan customer di Kota Malang. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, 3(2), 1–18.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Gallup. (2022). *State of the global workplace report*. Gallup Inc. <https://www.gallup.com>
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). Analisis data statistik parametrik aplikasi SPSS dan Statcal (sebuah pengantar untuk kesehatan). Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Kuncoro, W. J. (2018). Pengaruh stres terhadap motivasi kerja driver di Komunitas Keluarga Gojek 3 Yogyakarta [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Mangkunegara, A. P. (2011). Manajemen sumber daya manusia perusahaan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Nusran, M., & Lantara, D. (2019). Dunia industri perspektif psikologi tenaga kerja. Makassar: Nas Media Pustaka.
- Rahmadina, S., Alkaff, R. N., Shofwati, I., Sari, M., & Aristi, D. (2022). Determinan stres kerja pada pengendara ojek *online* di Jabodetabek. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 1(2), 72–82. <https://doi.org/10.70304/jmsi.v1i02.11>
- Setiardi, S. M. (2021). Hubungan antara work stress dengan *subjective well-being* pada karyawan perusahaan jasa di masa pandemi COVID-19 [Skripsi, Universitas Mercu Buana Jakarta].
- World Health Organization (WHO)*. (2003). *Work organization & stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. WHO Press.