

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DAN  
DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STRES KERJA PADA  
PENGEMUDI OJEK *ONLINE* KOMUNITAS KBGB  
SILIWANGI BOGOR TAHUN 2022**

**Rizma Aulya**

**ABSTRAK**

Stres di tempat kerja terjadi sebagai respons ketika seseorang menghadapi tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuannya. Terdapat beberapa faktor penyebab yang dapat menimbulkan stres kerja yaitu faktor individu dan beban kerja mental. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres kerja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dan dukungan keluarga terhadap stres kerja. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* serta menggunakan uji *Chi-Square*. Sampel penelitian berjumlah 146 dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja ( $p=0,000$ ). Namun untuk variabel usia ( $p=1,000$ ), jenis kelamin ( $p=0,600$ ), pendidikan terakhir ( $p=0,430$ ), status perkawinan ( $p=0,323$ ), masa kerja ( $p=0,751$ ) dan dukungan keluarga ( $p=0,163$ ) tidak terdapat hubungan dengan stres kerja. Dapat disimpulkan bahwa pengemudi ojek online mengalami stres berat dan memiliki beban kerja mental yang berat sehingga diharapkan pengemudi ojek *online* dapat mampu mengelola stres dan mengatur waktu kerja sesuai dengan tenaga yang dimiliki sehingga stres dapat terkendali dan beban kerja mental dapat diminimalkan.

**Kata Kunci :** Beban kerja mental, Dukungan keluarga, Faktor individu, Stres kerja

# **RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL WORKLOAD AND FAMILY SUPPORT ON WORK STRESS ON ONLINE OJEK DRIVERS, KBGB SILIWANGI BOGOR IN 2022**

**Rizma Aulya**

## **ABSTRACT**

Stress at work occurs as a response when a person faces job demands that are not in accordance with his abilities. There are several factors that can cause work stress, namely individual factors and mental workload. Family support is one of the factors that can minimize work stress. The purpose of this study was to determine the relationship between mental workload and family support on work stress. The research method uses quantitative with a cross-sectional approach and uses the Chi-Square test. The research sample amounted to 146 using purposive sampling technique. The results of the analysis showed that there was a relationship between mental workload and work stress ( $p=0.000$ ). However, for the variables of age ( $p=1,000$ ), gender ( $p=0,600$ ), last education ( $p=0,430$ ), marital status ( $p=0,323$ ), years of service ( $p=0,751$ ) and family support ( $p=0,163$ ) did not there is a relationship with work stress. It can be concluded that online motorcycle taxi drivers experience heavy stress and have a heavy mental workload so it is hoped that online motorcycle taxi drivers can manage stress and manage work time according to the energy they have so that stress can be controlled and mental workload can be minimized.

**Keyword :** Mental workload, Family support, Individual factors, Work stress