

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA FORMAL DI JAKARTA TIMUR TAHUN 2024

Novinda Alvionita

Abstrak

Stres kerja adalah suatu bentuk ketegangan yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam kondisi psikologis pekerja yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi, dan kesehatan secara menyeluruh. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja formal di Jakarta Timur. Penelitian menggunakan desain studi *cross-sectional* dan data diolah dengan uji *chi-square*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner *The Workplace Stress Scale*, *Rating Scale Mental Effort* (RSME) dan *Global Physical Activity* (GPAQ). Penentuan jumlah sampel minimal menggunakan rumus *Lemeshow* (*Hypothesis tests for two population proportions (two-sided test)*). Sebanyak 176 pekerja dipilih sebagai responden dengan menggunakan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan 56,9% responden mengalami stres kerja. Terdapat hubungan antara usia ($p\text{-value} = 0,034$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,019$), dan beban kerja mental ($p\text{-value} = 0,001$) dengan stres kerja. Disarankan bagi pekerja untuk menyusun jadwal kerja yang terorganisasi dan disusun berdasarkan urgensi dan kebutuhan, beristirahat sejenak untuk menyegarkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi, serta berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Beban Kerja Mental, Pekerja Formal, Stres Kerja.

FACTORS ASSOCIATED WITH WORK STRESS AMONG FORMAL WORKERS IN EAST JAKARTA IN 2024

Novinda Alvionita

Abstract

Work stress is a form of tension that causes an imbalance in the psychological condition of workers that can affect thinking, emotions and overall health. The purpose of this study was to analyze the factors associated with work stress in formal workers in East Jakarta. The research used a cross-sectional study design and data were analyzed by using a Chi-square test. The instruments used in this study were The Workplace Stress Scale, Rating Scale Mental Effort (RSME) and Global Physical Activity questionnaire. The Lemeshow formula (Hypothesis tests for two population proportions (two-sided test)) was used to determine the minimum sample size. A total of 176 workers were selected as respondents by using snowball sampling. The results show that 56.9% of respondents experienced work stress. There is a relationship between age (p-value = 0.034), physical activity (p-value = 0.019) and mental workload (p-value = 0.001) with work stress. It is recommended that workers develop an organized work schedule based on urgency and needs, take short breaks to refresh their minds and improve concentration, and exercise or do physical activity regularly.

Keywords: Physical Activity, Mental Workload, Formal Workers, Work Stress.