

ABSTRAK

Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir seseorang dan kondisi seseorang. Beban pada pekerjaan konstruksi, khususnya pekerja bekisting di PT X dapat digolongkan memiliki tuntutan kerja yang berlebih karena sering kali melakukan pekerjaan diluar jam kerja normal atau lembur hingga pukul 22.00 WIB. Selain itu, tidak jarang pula waktu libur seperti hari minggu digunakan untuk bekerja dikarenakan tuntutan agar segera mencapai target penyelesaian proyek. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres kerja pada pekerja bekisting di PT X. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional. Subjek penelitian pada pekerja bekisting berjumlah 28 orang. Variabel yang diteliti yaitu karakteristik individu (usia, jam kerja, dan masa kerja) serta beban kerja mental. Instrumen pengambilan data tingkat stres kerja menggunakan kuesioner Survei Diagnosis Stres (SDS) dan beban kerja mental menggunakan kuesioner NASA-TLX. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pekerja mengalami stres kerja tingkat sedang yaitu sebanyak 11 responden dengan presentase 39,3 %. Mayoritas pekerja mengalami stres dengan *stressor* ketaksaaan peran tingkat sedang yaitu sebanyak 22 responden dengan presentase sebesar 78,6%, sedangkan hasil beban kerja mental menunjukkan tingkat sangat tinggi dengan responden sejumlah 13 dan presentase 46,4 %. Saran yang dapat diberikan yaitu mengatur mengatur jam istirahat, serta melakukan senam kebugaran, menjalin komunikasi yang baik dengan rekan dan atasan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja Mental, konstruksi

ABSTRACT

Job stress is a condition of tension that affects one's emotions, thought processes and one's condition. The burden on construction work, especially formwork workers at PT X can be classified as having excessive work demands because they often do work outside normal working hours or overtime until 22.00 WIB. In addition, it is not uncommon for holidays such as Sundays to be used for work due to the demand to immediately reach the project completion target. Based on this, this study aims to describe the level of work stress on formwork workers at PT X. This type of research is descriptive with an observational approach. Research subjects on formwork workers amounted to 28 people. The variables studied were individual characteristics (age, working hours, and years of service) and mental workload. The instrument for collecting data on work stress levels was using a Stress Diagnosis Survey (SDS) questionnaire and mental workload using a NASA-TLX questionnaire. The results showed that the majority of workers experienced moderate work stress, as many as 11 respondents with a percentage of 39.3%. The majority of workers experience stress with moderate level of role ambiguity as many as 22 respondents with a percentage of 78.6%, while the results of mental workload show a very high level with 13 respondents and a percentage of 46.4%. Suggestions that can be given are arranging rest hours, and doing fitness exercises, establishing good communication with colleagues and superiors.

Keywords: work stress, mental workload, construction