

# **Hubungan Beban Kerja, *Work-Family Conflict*, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020**

*Relationship of Workload, Work-Family Conflict, and Work Stress on Workers in The Java Island During the COVID-19 Pandemic in 2020*

**Arifah Alfi Maziyya, Nadzira Risalati Qoryatul Islam, dan Hoirun Nisa\***

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia.

\*Korespondensi penulis: [hoirun.nisa@uinjkt.ac.id](mailto:hoirun.nisa@uinjkt.ac.id)

*Submitted: 27-01-2021, Revised: 22-09-2021, Accepted: 03-11-2021*

DOI: <https://doi.org/10.22435/mpk.v3i1i4.4377>

## **Abstrak**

Pandemi COVID-19 berdampak pada seluruh lapisan masyarakat, termasuk pekerja. Sekitar 80% pekerja mengalami gejala stres selama masa pandemi COVID-19. Beban kerja dan *work-family conflict* (konflik peran ganda) dapat memicu terjadinya stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan *work-family conflict* dengan stres kerja pada pekerja di pulau Jawa saat pandemi COVID-19 tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 436 responden yang dipilih menggunakan metode *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form* pada bulan Oktober 2020. Analisis multivariat dilakukan dengan uji regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 47,2% pekerja mengalami tingkat stres tinggi. Hasil analisis multivariat yang telah dikontrol dengan variabel usia, status pernikahan, jenis pekerjaan, lama bekerja, dan rata-rata pendapatan menunjukkan bahwa beban kerja (AOR=2,55, CI 95% = 1,71-3,80) dan *work-family conflict* (AOR=7,33, CI 95% = 4,72-11,37) berhubungan secara signifikan dengan kejadian stres kerja pada masa pandemi COVID-19. Simpulan dalam penelitian ini adalah beban kerja dan *work-family conflict* berhubungan dengan tingkat stres pekerja. *Work-family conflict* yang tinggi menjadi faktor paling dominan berhubungan dengan tingkat stres pekerja pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya manajemen stres pada pekerja di masa pandemi untuk mencegah terjadinya stres kerja.

Kata kunci: COVID-19; stres kerja; beban kerja; konflik peran ganda

## **Abstract**

*The COVID-19 pandemic has an impact on all levels of society, including workers. Around 80% of workers experience symptoms of stress during the COVID-19 pandemic. Workload and work-family conflict (multiple role conflicts) can trigger work stress. This study aimed to determine the relationship between workload and work-family conflict with work stress on workers on Java during the COVID-19 pandemic in 2020. This study used a cross-sectional study design. There were 436 respondents, obtained through the accidental sampling method. Data collection was carried out online using google form in October 2020. Multivariate analysis was carried out using multiple logistic regression tests. The results showed that 47.2% of workers experienced high levels of stress. The results of multivariate*

analysis that have been controlled with variables of age, marital status, type of work, length of work, and average income indicate that the workload (AOR = 2.55, 95% CI = 1.71-3.80) and work-family conflict (AOR=7.33, 95% CI = 4.72-11.37) was significantly associated with the incidence of work stress during the COVID-19 pandemic. The conclusion in this study is that workload and work-family conflict are related to the stress level of workers. The high level of work-family conflict is the most dominant factor related to the stress level of workers during the COVID-19 pandemic. This study recommends the importance of stress management for workers during a pandemic to prevent work stress.

**Keywords:** COVID-19; work stres; workload; work-family conflict

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan ancaman kesehatan global yang serius dan memberikan dampak pada segala aspek kehidupan. Indonesia memiliki jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 yang masih terus meningkat setiap bulannya terhitung dari awal Maret hingga saat ini.<sup>1</sup> Berdasarkan data sampai Desember 2020, Indonesia menduduki urutan ke-21 di dunia dan kedua di regional Asia Tenggara dengan jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 yang tertinggi.<sup>2,3</sup> Selain itu, hingga 30 November 2020, Indonesia memiliki 538.883 jumlah kasus terkonfirmasi dengan 71.429 merupakan kasus aktif atau sekitar 13,3% dari jumlah kasus terkonfirmasi dan memiliki jumlah kematian sebanyak 16.945 kematian.<sup>1</sup>

Adanya penambahan jumlah kasus COVID-19 setiap harinya dapat menyebabkan orang merasa cemas, tertekan, atau khawatir berlebihan, di mana hal tersebut berdampak pada kesehatan mental psikologis seseorang.<sup>4</sup> Gugus tugas COVID-19 melaporkan bahwa 80% permasalahan COVID-19 merupakan permasalahan psikologis. Permasalahan kesehatan mental psikologis akibat pandemi COVID-19 dapat disebabkan oleh faktor jarak dan isolasi sosial, resesi ekonomi, stres dan trauma, dan adanya stigma dan diskriminasi.<sup>5</sup>

Perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei secara daring pada April-Agustus 2020 terkait kesehatan mental/psikologis pada masa pandemi COVID-19. Hasil survei PDSKJI tersebut menunjukkan bahwa 64,8% dari 4010

responden mengalami masalah psikologis. Masalah psikologis terbanyak di temukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan >60 tahun. Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa 65% responden mengalami cemas, 62% mengalami depresi, dan 75% mengalami trauma.<sup>6</sup>

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa stres akibat pandemi menyerang berbagai lapisan masyarakat, termasuk pekerja.<sup>7</sup> Hasil survei Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Manajemen (PPM) pada pekerja yang dilakukan pada Juni 2020 menunjukkan bahwa 80% pekerja mengalami gejala stres selama masa pandemi COVID-19. Rentang usia pekerja yang mengalami stres di antara usia 26-35 tahun sebanyak 83%, 36-45 tahun sebesar 79%, dan di bawah usia 25 tahun sebesar 78%. Mayoritas stres yang dialami responden terjadi akibat kekhawatiran terhadap kesehatan diri serta anggota keluarga sebanyak 59% dan takut terinfeksi virus SARS-CoV-2 sebanyak 56%.<sup>8</sup>

Hasil penelitian Nasrah *et al.*<sup>9</sup> menunjukkan bahwa beban kerja perawat pada masa pandemi COVID-19 berhubungan signifikan dengan stres kerja. Beban kerja yang tinggi berkaitan dengan tingginya tingkat stres pada pekerja. Selain beban kerja, *work-family conflict* juga memiliki hubungan dengan kejadian stres kerja. Para pekerja esensial sering mendapati situasi stres di tempat kerja akibat dari pandemi COVID-19.<sup>10</sup> Pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan beban kerja yang dialami oleh beberapa pekerja akibat perubahan metode bekerja. Perubahan metode bekerja menjadi *work-from home* pada beberapa pekerja khususnya yang telah berumah

tangga dan memiliki anak dapat berdampak pada peningkatan tugas ganda akibat peran ganda yang dimiliki. Peningkatan peran ganda bisa memicu timbulnya konflik peran keluarga-pekerjaan (*work-family conflict*).<sup>11-14</sup>

Stres pada pekerja di masa pandemi COVID-19 dapat terjadi karena beban kerja dan *work-family conflict*. Beban kerja dan konflik peran ganda selama pandemi COVID-19 dilaporkan berhubungan dengan stres kerja pada guru di Manado.<sup>14</sup> Namun demikian, belum banyak informasi mengenai hubungan beban kerja dan *work-family conflict* terhadap stres kerja selama pandemi COVID-19 pada pekerja di pulau Jawa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dan *work-family conflict* dengan stres kerja selama pandemi COVID-19 pada pekerja di Pulau Jawa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan September-November 2020. Responden adalah individu yang bekerja selama masa pandemi COVID-19. Pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Penentuan jumlah responden dilakukan dengan menggunakan rumus uji hipotesis dua populasi dengan nilai  $p_1=0,653$  dan  $p_2=0,471$ ,<sup>15</sup> pada  $\alpha=0,05$  dan  $\beta=95\%$  diperoleh sampel minimal sebanyak 382 orang. Jumlah responden yang terlibat pada penelitian ini sebesar 436 pekerja.

Kriteria inklusi responden pada penelitian ini adalah memiliki pekerjaan baik pada sektor pemerintah maupun swasta, sedang bekerja saat pandemi COVID-19, dan bertempat tinggal dan bekerja di Pulau Jawa. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini terdiri dari: pekerja wiraswasta, pekerja wirausaha, pekerja yang tinggal di Pulau Jawa tetapi bekerja di luar Pulau Jawa, dan pekerja yang bekerja di Pulau Jawa namun tinggal di luar Pulau Jawa. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober 2020 melalui pengisian kuesioner secara *online* dengan *google form*. Setiap item pertanyaan pada *google form* di-*setting* dengan mengaktifkan mode “wajib diisi” agar pertanyaan terjawab dengan lengkap

tanpa ada yang terlewati.

Informasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa karakteristik responden, informasi umum pekerjaan, tingkat beban kerja, tingkat *work-family conflict*, dan tingkat stres kerja. Karakteristik responden terdiri dari usia, tempat tinggal, jenis kelamin, status pernikahan, dan status pendidikan terakhir. Usia dikategorikan menjadi  $<35$  tahun dan  $\geq 35$  tahun.<sup>16</sup> Tempat tinggal dikategorikan menjadi DKI Jakarta, Banten dan Jawa Barat, Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Jawa Timur. Kategori tersebut didasarkan pada kedekatan wilayah dan distribusi data yang terlalu kecil pada wilayah tertentu, sehingga dilakukan penggabungan pada daerah yang memiliki persentase rendah. Status pernikahan dikategorikan menjadi belum menikah, cerai mati, dan cerai hidup dan sudah menikah. Status pendidikan terakhir dikategorikan menjadi sekolah menengah (SMP dan SMA) dan perguruan tinggi.

Informasi umum pekerjaan terdiri dari jenis pekerjaan, lama bekerja, rata-rata pendapatan per bulan, dan jenis bekerja selama pandemi. Jenis pekerjaan dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu pegawai pemerintah/PNS/BUMN/BUMD (bekerja pada sektor pemerintah) dan pegawai swasta dan lainnya (bekerja pada sektor swasta dan non-pemerintah). Lama bekerja dikategorikan menjadi  $<5$  tahun, 5-10 tahun, dan  $>10$  tahun.<sup>17</sup> Pendapatan per bulan dikategorikan berdasarkan Upah Minimum Regional (UMR) Provinsi Jawa Timur, terdiri dari  $<3.000.000$ , 3.000.000-5.000.000, dan  $>5.000.000$ .<sup>18</sup> Jenis bekerja selama pandemi dikategorikan menjadi bekerja dari rumah, bekerja dari kantor, dan kadang ke kantor atau kadang di rumah (*shift*).

Beban kerja didefinisikan sebagai frekuensi kegiatan rata-rata dari suatu pekerjaan dalam jangka waktu tertentu yang diterima oleh responden. Tingkat beban kerja dikategorikan menjadi dua kategori berdasarkan nilai rata-rata total skor dari variabel beban kerja. Beban kerja dikategorikan menjadi tinggi jika  $>31,1$  dan dikatakan rendah jika total skor  $\leq 31,1$ . Kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data beban kerja merupakan modifikasi kuesioner *NIOSH*

*Generic Job Stres* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Terdapat 1 item pertanyaan dari 11 item pertanyaan pada kuesioner beban kerja yang memiliki nilai  $r$  hitung  $< r$  tabel. Oleh karena itu, item yang tidak valid tersebut dikeluarkan. Nilai *cronbach's alpha* pada kuesioner beban kerja adalah 0,866. Artinya, kuesioner beban kerja memiliki reliabilitas yang tinggi.

*Work-family conflict* didefinisikan sebagai keadaan terjadi kesenjangan antara peran di tempat kerja dengan peran sebagai kepala rumah tangga/ibu rumah tangga. Tingkat *work-family conflict* dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu tinggi jika  $>22,2$  dan rendah jika  $\leq 22,2$ . Kategori tersebut didasarkan pada nilai rata-rata total skor dari variabel *work-family conflict*. Kuesioner yang digunakan dalam mengumpulkan data *work-family conflict* merupakan modifikasi kuesioner *Work and Family Conflict Scale* oleh *The University of Queensland Australia* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setiap item pertanyaan pada kuesioner *work-family conflict* memiliki nilai  $r$  hitung  $>$  nilai  $r$  tabel (0,98), artinya keseluruhan item valid. Nilai *cronbach's alpha* pada kuesioner beban kerja adalah 0,723 yang menunjukkan kuesioner *work-family conflict* memiliki reliabilitas yang tinggi.

Stres kerja didefinisikan sebagai keadaan yang mengganggu fisik maupun mental akibat dari sumber stres baik dari lingkungan kerja maupun keluarga. Tingkat stres dikategorikan berdasarkan nilai rata-rata total skor stres kerja, yaitu stres kerja tinggi apabila skor total  $>20,4$  dan rendah jika  $\leq 22,2$ . Kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data stres kerja merupakan modifikasi kuesioner stres kerja oleh *The American Institute of Stress* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setiap item pertanyaan pada kuesioner stres kerja memiliki nilai  $r$  hitung  $>$  nilai  $r$  tabel (0,98), artinya keseluruhan item valid. Nilai *cronbach's alpha* pada kuesioner beban kerja adalah 0,764, artinya kuesioner stres kerja memiliki reliabilitas yang tinggi.

Penelitian ini dilakukan dengan *informed*

*consent* yang disetujui oleh responden sebelum dilakukannya pengisian kuesioner/g-form. Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta nomor Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/011.08.007/2020.

Data diolah menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic Version 22*. Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi variabel. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk meneliti hubungan antara variabel beban kerja dan *work-family conflict* dengan variabel stres kerja. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *chi square*. Analisis multivariat dengan menggunakan regresi logistik dilakukan untuk melihat hubungan independen beban kerja dan *work-family conflict* dengan tingkat stres kerja dengan melakukan *adjusted* variabel *confounding*. Penilaian variabel *confounding* adalah variabel independen dengan nilai  $p < 0,05$  pada analisis bivariat (usia, status pernikahan, jenis pekerjaan, lama bekerja, dan rata-rata pendapatan). Nilai  $p < 0,05$  digunakan untuk keputusan signifikansi statistik.

## HASIL

Tabel 1 pada penelitian ini menjelaskan distribusi frekuensi karakteristik responden, informasi umum pekerjaan, tingkat stres kerja, beban kerja, dan *work-family conflict* dari responden. Rata-rata usia responden adalah 37 tahun ( $SD=10,66$ ) dan sebanyak 56% responden berusia  $>35$  tahun. Sebanyak 33,5% responden berdomisili di Jawa Timur, 60,1% perempuan, 70,9% sudah menikah, dan 84,4% mempunyai pendidikan tamat perguruan tinggi. Berdasarkan informasi umum terkait pekerjaan, sebanyak 70,9% responden merupakan pegawai swasta dan lainnya, 49,1% memiliki lama bekerja  $>10$  tahun, 39,4% memiliki pendapatan  $<1.000.000 - 3.000.000$  per bulan, dan 48,9% bekerja kadang di rumah dan kadang di kantor selama masa pandemi COVID-19. Responden dengan tingkat stres tinggi sebesar 47,2%, beban kerja tinggi 43,8%, dan konflik peran ganda atau *work-family conflict* yang tinggi 44,3%.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Informasi Umum Terkait Pekerjaan, Stres Kerja, Beban Kerja, dan Work-Family Conflict**

| Variabel  | n   | %            |
|---|-----|--------------|
| <b>Karakteristik responden</b>                        |     |              |
| Usia (tahun)  | 436 | 37 ± 10,66*  |
| Kategori usia (tahun)                                 |     |              |
| ≤35   | 192 | 44           |
| >35   | 244 | 56           |
| Tempat tinggal  |     |              |
| Banten dan Jawa Barat                                 | 144 | 33,0         |
| DKI Jakarta   | 50  | 11,5         |
| Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)      | 96  | 22,0         |
| Jawa Timur  | 146 | 33,5         |
| Jenis kelamin   |     |              |
| Pria  | 174 | 39,9         |
| Wanita  | 262 | 60,1         |
| Status pernikahan                                     |     |              |
| Belum menikah   | 127 | 29,1         |
| Sudah menikah   | 309 | 70,9         |
| Status pendidikan terakhir                            |     |              |
| Sekolah Menengah                                      | 68  | 15,6         |
| Perguruan Tinggi                                      | 368 | 84,4         |
| <b>Informasi umum pekerjaan</b>                       |     |              |
| Jenis pekerjaan                                       |     |              |
| Pegawai pemerintah/ PNS/ BUMN/ BUMD                   | 127 | 29,1         |
| Pegawai swasta dan lainnya                            | 309 | 70,9         |
| Lama bekerja (tahun)                                  | 436 | 11,5 ± 8,73* |
| < 5   | 137 | 31,4         |
| 5-10  | 85  | 19,5         |
| >10   | 214 | 49,1         |
| Rata-rata pendapatan per bulan (Rp)                   |     |              |
| <3.000.000  | 172 | 39,4         |
| 3.000.000-5.000.000                                   | 143 | 32,8         |
| >5.000.000  | 121 | 27,8         |
| Jenis bekerja selama pandemi                          |     |              |
| Bekerja dari rumah ( <i>work from home</i> )          | 78  | 17,9         |
| Bekerja dari kantor ( <i>work from office</i> )       | 145 | 33,3         |
| Kadang ke kantor dan kadang di rumah ( <i>shift</i> ) | 213 | 48,9         |
| <b>Tingkat stres kerja</b>                            |     |              |
| Rendah (≤ 20,4)                                       | 230 | 52,8         |
| Tinggi (> 20,4)                                       | 206 | 47,2         |
| <b>Beban kerja</b>                                    |     |              |
| Rendah (≤ 31,1)                                       | 245 | 56,2         |
| Tinggi (> 31,1)                                       | 191 | 43,8         |
| <b>Work-family conflict</b>                           |     |              |
| Rendah (≤ 22,2)                                       | 243 | 55,7         |
| Tinggi (>22,2)  | 193 | 44,3         |

\*Mean ± SD

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Informasi Umum Pekerjaan pada Penelitian Hubungan Beban Kerja dan *Work-Family Conflict* dengan Kejadian Stres Kerja pada Pekerja selama Pandemi Tahun 2020**

| Variabel  | Stres kerja (%)  |      |                  |      | p-value |
|---|------------------|------|------------------|------|---------|
|   | Rendah           |      | Tinggi           |      |         |
|   | n                | %    | n                | %    |         |
| <b>Karakteristik responden</b>                        |                  |      |                  |      |         |
| Usia (tahun)  | 38,09 ± 10,279** |      | 35,79 ± 10,970** |      | 0,024*  |
| Kategori usia (tahun)                                 |                  |      |                  |      |         |
| ≤35   | 89               | 38,7 | 103              | 50,0 | 0,018   |
| >35   | 141              | 61,3 | 103              | 50,0 |         |
| Tempat tinggal  |                  |      |                  |      |         |
| Banten dan Jawa Barat                                 | 73               | 31,7 | 71               | 34,5 | 0,406   |
| DKI Jakarta   | 25               | 10,9 | 25               | 12,1 |         |
| Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)      | 58               | 25,2 | 38               | 18,4 |         |
| Jawa Timur  | 74               | 32,2 | 72               | 35,0 |         |
| Jenis kelamin   |                  |      |                  |      |         |
| Pria  | 93               | 40,4 | 81               | 39,3 | 0,812   |
| Wanita  | 137              | 59,6 | 125              | 60,7 |         |
| Status pernikahan                                     |                  |      |                  |      |         |
| Belum menikah   | 58               | 25,2 | 69               | 33,5 | 0,058   |
| Sudah menikah   | 172              | 74,8 | 137              | 66,5 |         |
| Status pendidikan terakhir                            |                  |      |                  |      |         |
| Sekolah Menengah                                      | 33               | 14,3 | 35               | 17,0 | 0,448   |
| Perguruan Tinggi                                      | 197              | 85,7 | 171              | 83,0 |         |
| <b>Informasi umum pekerjaan</b>                       |                  |      |                  |      |         |
| Jenis pekerjaan                                       |                  |      |                  |      |         |
| Pegawai pemerintah/PNS/BUMN/BUMD                      | 77               | 33,5 | 50               | 24,3 | 0,035*  |
| Pegawai swasta dan lainnya                            | 153              | 66,5 | 156              | 75,7 |         |
| Lama bekerja (tahun)                                  |                  |      |                  |      |         |
| <5  | 65               | 28,3 | 72               | 35,0 |         |
| 5-10  | 42               | 18,3 | 43               | 20,9 | 0,146   |
| >10   | 123              | 53,5 | 91               | 44,2 |         |
| Rata-rata pendapatan per bulan (Rp)                   |                  |      |                  |      |         |
| <3.000.000  | 75               | 32,6 | 97               | 47,1 |         |
| 3.000.000-5.000.000                                   | 79               | 34,3 | 64               | 31,1 | 0,004*  |
| >5.000.000  | 76               | 33,0 | 45               | 21,8 |         |
| Jenis bekerja selama pandemi                          |                  |      |                  |      |         |
| Bekerja dari rumah ( <i>Work from home</i> )          | 40               | 17,4 | 38               | 18,4 |         |
| Bekerja dari kantor ( <i>Work from office</i> )       | 78               | 33,9 | 67               | 32,5 | 0,936   |
| Kadang ke kantor dan kadang di rumah ( <i>shift</i> ) | 112              | 48,7 | 101              | 49,0 |         |
| <b>Beban Kerja</b>                                    |                  |      |                  |      |         |
| Rendah (≤31,1)  | 153              | 66,5 | 92               | 44,7 | <0,001* |
| Tinggi (>31,1)  | 77               | 33,5 | 114              | 55,3 |         |
| <b>Work-family conflict</b>                           |                  |      |                  |      |         |
| Rendah (≤22,2)  | 178              | 77,4 | 65               | 31,6 | <0,001* |
| Tinggi (>22,2)  | 52               | 22,6 | 141              | 68,4 |         |

\*p-value < 0,05, \*\*Mean ± Std. Deviation

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden, informasi umum pekerjaan, beban kerja, dan *work-family conflict* serta hubungannya dengan stres kerja. Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel usia, jenis pekerjaan, rata-rata pendapatan per bulan, beban kerja, dan *work-family conflict* berhubungan secara signifikan dengan stres kerja ( $p < 0,05$ ). Variabel yang tidak berhubungan secara signifikan dengan stres kerja, yaitu variabel tempat tinggal, jenis kelamin, status pernikahan, status pendidikan terakhir, lama bekerja, dan jenis bekerja selama pandemi dengan  $p > 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 55,3% pekerja yang memiliki beban kerja yang tinggi mengalami tingkat stres kerja yang tinggi. Kemudian 68,4% pekerja yang memiliki konflik peran ganda atau *work-family conflict* yang tinggi memiliki tingkat stres kerja yang tinggi juga.

Hasil analisis multivariat yang disajikan dalam Tabel 3 menunjukkan hubungan antara beban kerja dan *work-family conflict* dengan kejadian stres kerja setelah dikontrol dengan variabel usia, status pernikahan, jenis pekerjaan, lama bekerja, dan rata-rata pendapatan. Di antara kedua variabel tersebut, *work-family conflict* merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi kejadian stres kerja. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya nilai *Odds Ratio* (OR) yang dihasilkan. Responden yang memiliki tingkat *work-family conflict* tinggi

berpeluang 7 kali lebih tinggi untuk mengalami stres kerja dibandingkan dengan responden yang memiliki *work-family conflict* yang rendah (OR=7,33, 95% CI=4,72-11,37). Sama halnya dengan *work-family conflict*, beban kerja yang tinggi memiliki risiko untuk stres kerja yang tinggi. Responden yang memiliki beban kerja yang tinggi berpeluang 2 kali lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan dengan responden yang memiliki beban kerja rendah (OR=2,55, 95% CI=1,71-3,80).

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja dan *work-family conflict* memiliki hubungan dengan kejadian stres kerja pada pekerja selama masa pandemi COVID-19 di Pulau Jawa. Stres kerja didefinisikan sebagai suatu respon yang mungkin dapat dimiliki seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan dan tekanan kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinya untuk menyelesaikannya, sehingga hal ini dapat memengaruhi emosi, proses berpikir, dan perilakunya.<sup>19,20</sup> Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memicu terjadinya stres kerja pada beberapa pekerja. Hal ini dapat terjadi karena perubahan metode bekerja selama pandemi COVID-19 yang dapat meningkatkan beban kerja dan konflik peran ganda pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) selama bekerja di masa

**Tabel 3. Hasil Analisis Multivariat Beban Kerja dan Work-Family Conflict dengan Kategori Stres Kerja pada Pekerja selama Pandemi COVID-19**

| Variabel                    | B     | Wald   | Adjusted OR**<br>(95% CI) | p-value |
|-----------------------------|-------|--------|---------------------------|---------|
| <b>Beban kerja</b>          |       |        |                           |         |
| Rendah                      | 0,935 | 20,888 | 1,00 (referens)           | <0,001  |
| Tinggi                      |       |        | 2,55 (1,71-3,80)          |         |
| <b>Work-family conflict</b> |       |        |                           |         |
| Rendah                      | 1,992 | 78,861 | 1,00 (referens)           | <0,001  |
| Tinggi                      |       |        | 7,33 (4,72-11,37)         |         |

\*Analisis disesuaikan dengan variabel usia (tahun), status pernikahan, jenis pekerjaan, lama bekerja, dan rata-rata pendapatan

pandemi COVID-19. Beban kerja dan *work-family conflict* memiliki pengaruh terhadap stres kerja.<sup>14,21-23</sup>

Beban kerja merupakan sekumpulan kegiatan yang harus diselesaikan oleh seseorang dengan tenggat waktu yang telah ditentukan.<sup>20</sup> Pada penelitian ini, sebanyak 55,3% pekerja dengan beban kerja yang tinggi memiliki tingkat stres kerja yang tinggi. Selain itu, pekerja dengan beban kerja yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres kerja yang tinggi 2,55 kali dibandingkan pekerja dengan tingkat beban kerja yang rendah (95% CI=1,71-3,80).

Beban kerja yang berlebihan dapat mempengaruhi stres kerja baik secara fisik maupun psikis. Hal ini disebabkan karena beban kerja yang tinggi menyebabkan pemakaian energi yang berlebihan, sehingga dapat memicu adanya kelelahan, baik kelelahan fisik maupun mental yang dapat mengakibatkan *overstress*.<sup>24</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nassar dkk. yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kejadian stres kerja pada perawat di RSUD Abepura, Papua. Hasil penelitian Zetli tahun 2019 mengenai kejadian stres kerja pada tenaga kependidikan di Kota Batam menunjukkan bahwa beban kerja mental berpengaruh signifikan terhadap kejadian stres kerja.<sup>25</sup>

*Work-family conflict* atau konflik peran ganda merupakan bentuk konflik antar peran yang muncul ketika tekanan peran dari pekerjaan bertentangan dengan peran keluarga. Adanya konflik antar peran dapat terjadi karena keterbatasan ruang, waktu, dan energi.<sup>26</sup> Pada penelitian ini, sebanyak 68,4% pekerja dengan tingkat *work-family conflict* yang tinggi memiliki tingkat stres kerja yang tinggi. Selain itu, pekerja dengan tingkat *work-family conflict* yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi 7,33 kali dibandingkan pekerja dengan tingkat *work-family conflict* yang rendah (95% CI=4,72-11,37). Konflik peran ganda (pekerjaan-keluarga) sering terjadi apabila tuntutan dan harapan pekerjaan bertentangan dengan keluarga dan dapat dialami oleh pria maupun wanita.<sup>27</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *work-family conflict* dengan kejadian stres kerja.<sup>28,29</sup> *Work-family conflict* merupakan dua arah konflik yang menggambarkan dua konflik yang berbeda, yaitu *work-family conflict* (pekerjaan mengganggu kehidupan keluarga) dan *family-work conflict* (keluarga mengganggu tanggung jawab pekerjaan).<sup>30</sup> Peran ganda yang dimiliki seseorang menyita banyak waktu dan tenaga serta dapat memicu tingginya tekanan yang diterima.<sup>28</sup> Tingginya tekanan baik dari pekerjaan maupun keluarga dapat memicu terjadinya stres kerja.<sup>31</sup>

Selama pandemi COVID-19, seluruh lapisan masyarakat mengalami peningkatan tingkat stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental.<sup>4</sup> Pekerja termasuk salah satu yang dapat mengalami dampak psikososial akibat ketidakpastian situasi kerja atau dari perubahan dalam proses dan pengaturan kerja.<sup>8,32</sup> Terdapat beberapa pekerja yang mengalami peningkatan beban kerja dan/atau terbatasnya waktu istirahat selama pandemi COVID-19 ini.<sup>32</sup> Beban kerja yang tinggi dan kurangnya waktu istirahat dapat meningkatkan kelelahan dan tingkat stres yang dialami oleh pekerja yang dapat berdampak negatif pada keseimbangan kehidupan bekerja dan masalah kesehatan mental.<sup>24,25,32</sup>

Adanya program karantina selama masa pandemi COVID-19 memaksa beberapa sekolah dan fasilitas penitipan anak ditutup. Hal ini menjadi beban besar pada orang tua yang bekerja, dimana harus mengambil peran ganda sebagai guru dan pengasuh anak di samping tugas dari pekerjaan mereka.<sup>32</sup> Hasil survei yang dilakukan oleh Komnas Perempuan menyatakan bahwa 1 dari 3 responden perempuan melaporkan bahwa bertambahnya pekerjaan rumah tangga selama masa pandemi membuat mereka merasa stres.<sup>33</sup>

Hal tersebut dikarenakan perempuan memiliki penambahan waktu kerja dua kali lipat akibat harus mendampingi anak belajar, mempelajari teknologi untuk belajar *online* sang anak dan kerja secara *online*, memastikan asupan gizi cukup selama masa COVID-19,

membersihkan rumah, dan lain sebagainya.<sup>32,33</sup> Pekerjaan-pekerjaan tersebut merupakan pekerjaan yang menghabiskan waktu berjam-jam tanpa henti dalam sehari dimana dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental.<sup>32</sup>

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat beban kerja dan *work-family conflict* memiliki keterkaitan dengan kejadian stres kerja pada pekerja yang bekerja selama pandemi COVID-19 di Pulau Jawa tahun 2020. Namun, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh pekerja yang bekerja dan tinggal di Pulau Jawa karena menggunakan teknik *non-probability sampling* dalam pengumpulan responden penelitian, sehingga hasil penelitian hanya bisa digeneralisasi pada pekerja yang berpartisipasi saja.

#### KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 47,2% pekerja di Pulau Jawa mengalami tingkat stres kerja yang tinggi. Pada penelitian ini, hasil analisis multivariat membuktikan bahwa beban kerja dan *work-family conflict* memiliki hubungan signifikan dengan kejadian stres kerja pada pekerja selama pandemi COVID-19 di Pulau Jawa. *Work-family conflict* atau konflik peran ganda menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres pekerja selama bekerja di masa pandemi COVID-19 di Pulau Jawa.

#### SARAN

Berdasarkan hasil dan kesimpulan, penulis memberikan saran kepada beberapa instansi yang berada di Pulau Jawa untuk lebih memperhatikan beban kerja yang dimiliki oleh setiap pekerjanya. Selain itu, para pekerja juga dianjurkan untuk melakukan manajemen stres terlebih di saat pandemi seperti ini.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini serta kepada para pihak yang turut membantu dalam menyukseskan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. COVID-19-Info Corona Virus Archives: Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI [Internet]. Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. 2020 [dikutip 1 Desember 2020]. Tersedia pada: <https://covid19.kemkes.go.id/category/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/>
2. Satgas Penanganan COVID-19. Infografis COVID-19 (30 November 2020) [Internet]. covid19.go.id. 2020 [dikutip 1 Desember 2020]. Tersedia pada: <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-covid-19-30-november-2020>
3. WHO. COVID-19 Situation in the WHO South-East Asia Region [Internet]. World Health Organization. 2020 [dikutip 1 Desember 2020]. Tersedia pada: <https://www.who.int/southeastasia/outbreaks-and-emergencies/novel-coronavirus-2019>
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2020.
5. Winurini S. Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Strategis. 2020;12.
6. PDSKJI. 5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia [Internet]. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. 2020 [dikutip 1 Desember 2020]. Tersedia pada: <http://pdskji.org/home>
7. WHO. Mental Health and Psychosocial Considerations During the COVID-19 Outbreak. World Health Organization; 2020.
8. DPP FSB Garteks. Terdampak Stres Selama Wabah Corona, Apa Solusinya? [Internet]. Federasi Serikat Buruh (FSB) Garment Kerajinan Tekstil Kulit dan Sentra Industri Serikat Buruh Seluruh Indonesia. 2020 [dikutip 1 Desember 2020]. Tersedia pada: <https://www.fsbgarteks.org/berita/terdampak-stres-selama-wabah-corona-apa-solusinya>
9. Nasrah, Sulistiyani, Elen V. Purba. Relationships of Workloads, Working Conditions and Dual Role Conflict with Nursing Stress. Indian Journal of Public Health Research & Development. 2020;11.
10. ILO. Managing Work-Related Psychosocial Risks During the COVID-19 pandemic. Geneva: International Labour Organization; 2020.
11. Ma'rifah D. Implementasi Work From Home: Kajian Tentang Dampak Positif, Dampak Negatif, dan Produktivitas Pegawai. Civil Service. 2020;14:1-10.

12. Ham PM, Etikariena A. Karyawan Inovatif Menghadapi Covid-19: Bagaimana Peran Pengaturan Kerja Fleksibel, Beban Kerja, dan Keterkaitan Kerja? *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2021;
13. Faaroek A. Pengaruh Job Demand Terhadap Turnover Intention melalui Burnout pada Karyawan Work From Home. *Forum Ilmiah Jurnal Bunga Rampai*. 2020;17.
14. Weken ME, Mongan AE, Kekenusa JS. Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*. 2020;1:80–8.
15. Suryani AI, Muliawan P, Adiputra N. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Garmen di Kota Denpasar. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*. 2020;6:143–8.
16. Habibi J, Jefri. Analisis Faktor Risiko Stres Kerja pada Pekerja di Unit Produksi PT. Borneo Melintang Buana Export. *Journal of Nursing and Public Health*. 2018;6(2):50-59.
17. Ansori RR, Martiana T. Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Kondisi Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2017;12:75–84.
18. Pemprov Jatim. Keputusan Gubernur Jawa Timur Nomor 188/568/KPTS/013/2019 Tentang Upah Minimum Kabupaten/Kota di Jawa Timur Tahun 2020. Surabaya: Pemerintah Provinsi Jawa Timur; 2020.
19. WHO. Stress at the Workplace [Internet]. World Health Organization. 2020 [dikutip 21 September 2020]. Tersedia pada: [https://www.who.int/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/](https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/)
20. Vanchapo AR. Beban Kerja dan Stres Kerja. Pasuruan: Penerbit Qiara Media; 2020. 267 hlm.
21. Rinjani BMD, Nurmayanti S, Hermanto. The Effect of Work-Family Conflict And Family-Work Conflict On Work Stress During The Covid-19 Pandemic (Empirical Study Of Women Civil Servants In Central Lombok Regency). *IJISSET-International Journal of Innovative Science, Engineering & Technology*. 2021;8.
22. Shan Y, Shang J, Yan Y, Lu G, Hu D, Ye X. Mental Workload of Frontline Nurses Aiding in the COVID-19 Pandemic: A Latent Profile Analysis. *Journal of Advanced Nursing*. 2021;77:2374–85.
23. Putri QD, Pradita L, Zahra L, Siregar MEL, Grasiawaty N. Gambaran Stres Kerja pada Ibu Pekerja selama Pandemi Covid-19. *HEARTY : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;8:58–68.
24. Zulkifli, Tri S, Akbar SA. Hubungan Usia, Masa Kerja, dan Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Karyawan Service Well Company PT. Elnusa TBK Wilayah Muara Badak. *Kesmas Uwigama Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2019;5(1):46-61.
25. Zetli S. Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*. 2019;4(2):63-70.
26. Hasanah SF, Ni'matuzahroh. Work-Family Conflict pada Single Parent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 2017;1:381–98.
27. Markuwati D, Rahardjo P, Setyawati R. Konflik Peran Ganda Stres Kerja pada Anggota Polisi Wanita (Polwan). *Psycho Idea*. 2015;13(1):74-85.
28. Agustina R, Sudibya IGA. Pengaruh Work-Family Conflict terhadap Stress Kerja dan Kinerja Wanita Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Praya Lombok. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*. 2018;7(3):775-808.
29. Fita DE. Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja terhadap Perawat Wanita pada RSUD A. Wahab Sjahrane Samarinda. *Psikoborneo*. 2017;5:346–52.
30. Haslam D, Filus A, Morawska A, Sanders MR, Fletcher R. The Work–Family Conflict Scale (WAFCS): Development and Initial Validation of a Self-report Measure of Work–Family Conflict for Use with Parents. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2015;46:346–57.
31. Dharmapatni IGAT, Mujiati NW. Pengaruh Work-Family Conflict dan Role Ambiguity terhadap Stress Kerja Anggota Kepolisian Sektor kediri di Tabanan. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana. E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*. 2019;8(11):1275-1298.
32. ILO. Dalam Memahami Pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja. Jakarta: International Labour Organization; 2020.
33. Komnas Perempuan. Dinamika Perubahan Rumah Tangga selama Masa COVID-19. Jakarta: Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan; 2020.