

# HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA KONTRUKSI RENOVASI GEDUNG PT X TAHUN 2020

Fitri Puji Astutik<sup>1</sup>, Mayumi Nitami<sup>2</sup>

“Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul Jakarta Barat”

Correspondence author : [fitripujiastutik44@gmail.com](mailto:fitripujiastutik44@gmail.com)

## ABSTRACT

*Work stress will be a risk to the health and safety of workers when the work done exceeds the capacity of resources and the ability to work on a prolonged period*

*The research design used is cross sectional with quantitative approach. This research was conducted at PT X Building Renovation Project in August 2020. The data collected is primary data with questionnaire tools. Respondents in this study were 63 construction workers using Cross Sectional design method. Analyze the data using chi-square statistic test with  $\alpha = 0.05$ . The results showed construction workers who experienced work stress as many as 42 people (66.7%) and construction workers who are not stressed as many as 21 people (33.3%). Based on bivariate analysis obtained that there is a relationship between workload and work stress (  $p = 0.000$ ). Therefore, it is recommended that the project control work stress by controlling activities such as gymnastics once a week to reduce work stress on construction workers.*

Keywords : *Work Stress, Construction Workers, Workload*

## ABSTRAK

Stres kerja akan menjadi hal yang beresiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja ketika pekerjaan yang dilakukan melebihi kapasitas sumber daya dan kemampuan kerja yang dilakukan secara berkepanjangan

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Proyek Renovasi Gedung PT X pada bulan Agustus 2020. Data yang dikumpulkan merupakan data primer dengan alat bantu kuesioner. Responden dalam penelitian ini adalah 63 pekerja konstruksi dengan menggunakan metode *Cross Sectional design*. Analisis data dengan menggunakan uji statistic *chi-square* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan pekerja konstruksi yang mengalami stress kerja sebanyak 42 orang (66,7%) dan pekerja konstruksi yang tidak stress sebanyak 21 orang (33,3%). Berdasarkan analisa *bivariate* diperoleh bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja (  $p= 0,000$ ). Untuk itu disarankan agar pihak proyek mengendalikan stress kerja dengan mengendalikan kegiatan seperti senam setiap seminggu sekali untuk mengurangi stress kerja pada pekerja konstruksi.

Kata Kunci : *Stress Kerja, Pekerja Konstruksi, Beban Kerja.*

XCV 196 halaman: 6 tabel

---

<sup>1</sup> Fitri Puji Astutik

<sup>2</sup> Mayumi Nitami