

HUBUNGAN *JOB DEMAND*, *JOB CONTROL*, DAN USIA DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI

(Studi Pada Pekerja Konstruksi Bagian *Finishing* Proyek Pembangunan Gedung DKK Dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang)

Elizabeth Zavanya M, Ekawati, Siswi Jayanti

Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro

Email : elizabethzavanya@gmail.com

Abstract : Someone with job demands and workload that exceeds his/her capabilities can experience that called job stress. Job stress was really common among construction workers because of the demands of high jobs, limited time and jobs control of low workers. The influence of work stress is complex and mutually influenced by workers demand and control. According to a survey that is obtained from 5 workers, they experience insomnia, uneasiness, and irritable. This research aimed analyze how job demand, job control, and age affect the job stress of the construction workers of the ongoing projects of Gedung Dinas Kesehatan Kota and Gedung Parkir Pandanaran Semarang. The type of research that used is quantitative, with cross-sectional study. The sample is the entire population of 54 workers in the finishing section. The research instruments were General Health Questionnaire (GHQ-12) to measure work stress and questionnaires to measure job demand and job control in workers. Statistic analysis that used is rank spearman test. The result shows that two variables were related to job stress which are job demand (p -value= 0.001), job control (p -value= 0.038), while variable that was unrelated to job stress is age (p -value= 0.947). Based on the results of the study it was recommended that the company focus on the rule of overtime hours that the workers are facing.

Keywords : job stress, job demand, job control, construction workers

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu keadaan internal yang diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai memberikan potensi membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.¹ Stres kerja merupakan hal yang sering terjadi pada pekerja di dunia kerja.

Menurut Lembaga eksekutif kesehatan dan keselamatan di *United Kingdom* atau *HSE (Health and Safety Executive)*, stres, depresi, dan ansietas sebagai salah satu dari tujuh

penyakit yang paling sering terjadi di tempat kerja yang paling sering dilaporkan dikutip dari *Labour Force Survey (LFS)* di *United Kingdom*. Dari data yang didapat dari LFS pada tahun 2011-2012 di *United Kingdom*, prevalensi stres mencapai 428.000 kasus (40%) dari total 1.073.000 kasus penyakit akibat kerja. Berdasarkan *National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)* pekerja yang mengalami stres memikul biaya pelayanan kesehatan 46% lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang tidak mengalami stres.^{2,3}

Menurut Mangkunegara, penyebab stres kerja yaitu beban kerja yang terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, kualitas pengawasan kerja yang rendah, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab, konflik kerja. Gejala stres kerja tampak dilihat dari ciri-ciri yaitu emosi yang tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, mengalami gugup, tegang, tidak bisa rileks, tekanan darah meningkat dan mengalami gangguan pencernaan.⁴

Pada pekerja konstruksi, stres akibat kerja menjadi hal yang sering terjadi. Waktu yang disediakan pada proyek konstruksi sangat terbatas, terkadang pekerja proyek harus melaksanakan pekerjaannya dalam ruang yang terbatas dengan variasi yang timbul oleh hujan, panas serta kondisi geografis lokasi proyek sehingga tidak mudah untuk melaksanakannya. Setiap kali lokasi pekerjaan berpindah maka hal itu akan menyebabkan terjadinya perubahan pola kerja di lapangan, sehingga diperlukan pekerja dengan bekal keterampilan yang cakap. Pemilihan pekerja yang cakap akan sangat berpengaruh pada ketepatan rencana pekerjaan apakah sesuai dengan jadwal.⁵

Dalam survey yang dilakukan oleh *The Chartered Institute of Building (CIOB)* terhadap pekerja konstruksi di Inggris ditemukan bahwa dari 847 responden, sebanyak 578 atau 68,2% responden menderita stress, kecemasan dan depresi. Dari 578 responden tersebut menunjukkan bahwa 61,9% responden mengalami stres, 48,4% pernah mengalami kecemasan dan 18,5% pernah mengalami depresi.⁶

Pekerjaan proyek konstruksi merupakan pekerjaan yang terutama

membutuhkan kekuatan fisik. *Demand* atau tuntutan pekerjaan yang banyak serta diharuskan sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan dapat menjadi sumber stres pada pekerja. Pekerja yang selalu diawasi oleh mandor dengan kendali atau kontrol kerja yang rendah sehingga mengharuskan mereka untuk lembur juga memungkinkan terjadinya stres pada pekerja. Selain *job demand* dan *job control*, faktor usia dimana pekerja harus mengandalkan kekuatan fisik juga dapat mempengaruhi terjadinya stres pada pekerja.

Saat ini, Kota Semarang sedang marak digencarkan pembangunan infrastruktur. PT. Sinar Cerah Sempurna, PT. Adhitya Mulya Pratama, dan PT. Ayodya Putra Darma merupakan perusahaan KSO yang terpilih untuk menggarap proyek pembangunan gedung Dinas Kesehatan Kota Semarang dan gedung parkir Pandanaran.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan dengan melakukan wawancara singkat kepada 5 pekerja konstruksi, ditemukan bahwa 4 diantaranya menyatakan memiliki keluhan seperti susah tidur, merasa was-was, dan mudah marah.

Oleh karena itu, dengan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan diatas penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *job demand*, *job control* dan usia dengan stres kerja pada pekerja konstruksi Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja bagian *finishing* proyek pembangunan Gedung Dinas Kesehatan Kota dan Gedung Parkir

Pandanaran Semarang yang berjumlah 54 orang pekerja, dengan sampel yaitu seluruh populasi pekerja bagian *finishing* sejumlah 54 orang pekerja. Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara. Variabel penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu *job demand*, *job control*, dan usia dan variabel terikat yaitu stres kerja. Metode analisis data menggunakan uji *rank spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. *Job demand*
Responden dengan *job demand* tinggi yaitu sebanyak 31 orang atau sebesar 57,4%.
- b. *Job control*
Responden dengan *job control* tinggi yaitu sebanyak 40 orang atau sebesar 74,1%
- c. Usia
Responden dengan usia muda yaitu ≤ 35 tahun memiliki frekuensi terbanyak sebanyak 39 orang atau sebesar 72,2 %
- d. Stres Kerja
Responden yang mengalami stres kerja memiliki frekuensi terbanyak yaitu 32 orang atau sebesar 59,3%.

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan antara *job demand* dengan stres kerja

Job demand	Stres Kerja		Total
	Stres	Tidak Stres	
	%	%	%
Tinggi	93,5	6,5	100
Rendah	13	87	100

$p\text{-value}=0,001$

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *job demand* dengan stres kerja pada pekerja proyek pembangunan Gedung Dinas

Kesehatan Kota dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang bagian *finishing* dengan nilai $p\text{-value}$ 0.001 ($< 0,05$).

Job demand dipengaruhi oleh beban kerja, yaitu berat atau tidaknya pekerjaan yang dilakukan seseorang, dan apakah pekerjaan yang dilakukan berlebih, atau lebih banyak dari deskripsi kerja yang diberikan. Selain itu, job demand juga berkaitan dengan tekanan dalam waktu, yaitu adanya batas waktu yang diberikan kepada pekerja dalam menyelesaikan pekerjaan, dan seberapa cepat seseorang harus menyelesaikan pekerjaannya.⁷

Seseorang yang memiliki tuntutan kerja berlebih atau melebihi kemampuan yang dimiliki maka akan membuat seseorang tersebut berada dibawah stres berlebih. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan, yang akhirnya mengganggu pelaksanaan tugas-tugasnya.^{8,9}

Hal ini sesuai dengan teori Karasek, yaitu *Job Demand and Job Control Model* yang mengemukakan bahwa *demand* adalah penyebab stres yang signifikan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara *demand* atau tuntutan kerja dengan stres kerja yaitu penelitian dari Puguh (2015).

- b. Hubungan antara *job control* dengan stres kerja

Job control	Stres Kerja		
	Stres	Tidak Stres	Total
	%	%	%
Rendah	35,7	64,3	100
Tinggi	67,5	32,5	100

$p\text{-value} = 0,038$

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *job control* dengan stres kerja pada pekerja proyek pembangunan Gedung Dinas Kesehatan Kota dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang bagian *finishing* dengan nilai $p\text{-value}$ 0.038 ($< 0,05$).

Job control adalah otoritas atau kendali yang dimiliki oleh pekerja untuk mengendalikan dan melakukan pengambilan keputusan dalam pekerjaannya dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki.¹⁵ Kendali tersebut dapat berupa kendali terhadap tugas, kendali terhadap keputusan, kendali terhadap lingkungan fisik pekerjaan dan kendali terhadap sumber daya.⁷

Pada dasarnya, kontrol pekerjaan mengacu pada sejauh mana seseorang individu memiliki kemampuan untuk menjalankan kekuasaan salah satu atau semua tekanan dan bagaimana individu sedang menyelesaikan faktor-faktor lain yang terkait dengan perkembangan stres yang terjadi. Kontrol pekerjaan meliputi kemampuan pekerja dan keterampilan untuk mengatasi tuntutan dan

bagaimana tugas tertentu yang harus dicapai.¹⁰

Berdasarkan penelitian pada pekerja konstruksi proyek pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran ini, pekerja yang merasa memiliki kontrol yang tinggi terhadap pekerjaannya lebih banyak daripada pekerja yang merasa memiliki kontrol yang rendah terhadap pekerjaannya. Walaupun pekerja diperbolehkan untuk kreatif, mempelajari hal-hal baru, dan dapat menyampaikan tentang apapun yang terjadi di tempat kerja, serta memiliki kebebasan untuk menentukan bagaimana mereka melakukan pekerjaannya, namun dalam pengambilan keputusan pekerja tidak dapat mengambil keputusan sendiri atau sesuai dengan keinginannya melainkan harus sesuai dengan perintah mandor atau atasannya, begitu juga dengan kontrol terhadap waktu pekerjaannya sendiri, pekerja tidak dapat mengontrol waktu kerjanya sendiri melainkan sesuai arahan dari mandor seperti waktu untuk lembur dan target dalam mengerjakan bagian pekerjaannya, hal ini yang dapat memicu stres pada pekerja karena tuntutan tugas yang tinggi namun kontrol dalam pengambilan keputusan rendah.

Hal ini sejalan dengan teori *Job Demand and Job Control Model* yang menyatakan bahwa ketika demand meningkat, stres akan meningkat karena kontrol yang rendah dan

sesuai dengan penelitian Tsutsumi (2001) yang mengemukakan bahwa stres kerja merupakan korelasi antara demand yang tinggi dan kontrol yang rendah di tempat kerja.

- c. Hubungan antara usia dengan stres kerja
 p -value = 0,947

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja pada pekerja konstruksi bagian *finishing* proyek pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran dengan nilai p value 0,947 ($> 0,05$).

Individu yang berusia lebih tua biasanya cenderung mengalami stress yang lebih rendah, hal ini dikarenakan pengalamannya dalam menghadapi stres telah lebih baik dibandingkan individu yang berusia muda.¹¹

Semakin tua usia pekerja maka kecenderungan untuk mempersepsikan stres kerja semakin besar sehingga terdapat kemungkinan pekerja yang lebih muda kurang dapat mengatasi stres kerja secara efektif dibandingkan yang berusia lebih tua.¹²

Pada umumnya, usia dan pengalaman kerja lebih meningkatkan keyakinan, kemampuan, penghargaan dan tanggung jawab pekerja. Usia juga mempengaruhi kondisi tubuh seseorang. Seseorang yang berusia muda sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang berusia lanjut akan merasa cepat lelah dan kurang

bergerak gesit ketika melaksanakan tugasnya sehingga dapat mempengaruhi kinerjanya.¹³

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ibrahim (2016) mengenai Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja *Factory 2* PT. Maruki

Usia	Stres Kerja		
	Stres	Tidak Stres	Total
	%	%	%
Muda	59	41	100
Tua	41	36,4	100

ional Indonesia Makassar tahun 2016 yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja. Kategori umur tua yang mengalami stres bisa terjadi karena kondisi fisik yang semakin menurun karena faktor usia sudah tidak seimbang dengan beban kerja yang diterimanya. Kategori umur tua yang tidak mengalami stres bisa diakibatkan oleh kondisi fisik yang sudah tidak kuat namun masih bisa mengedalikan beban kerja yang diterimanya.¹⁴

KESIMPULAN

1. *Job Demand* pada pekerja konstruksi pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang sebagian besar memiliki *job demand* yang tinggi sebesar 57,4%.
2. *Job Control* pada pekerja konstruksi pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang sebagian besar memiliki *job control* yang tinggi sebesar 74,1%.

3. Kategori usia pada pekerja konstruksi pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang sebagian besar termasuk kategori muda yaitu ≤ 35 tahun sebesar 72,2%.
 4. Pada pekerja konstruksi pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang sebesar 59,3% mengalami stres kerja.
 5. Ada hubungan antara *job demand* dan *job control* dengan stres kerja pada pekerja konstruksi pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang dengan *p-value job demand* 0,001 dan *p-value job control* 0,038.
 6. Tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja pada pekerja konstruksi pembangunan Gedung DKK dan Gedung Parkir Pandanaran Semarang dengan *p-value* 0,947.
- menanggulangi kejadian stres kerja dengan mengadakan *sharing* antar pekerja dengan mandor
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan tambahan literatur bagi institusi pendidikan untuk menjelaskan adanya hubungan antara *job demand* dan *job control* dengan stres kerja.
 - b. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk memberikan saran kepada perusahaan untuk lebih memperhatikan aspek *job demand* dan *job control* pada pekerja konstruksi.

SARAN

1. Bagi Perusahaan
 - a. Perusahaan sebaiknya lebih memperhatikan aturan jam lembur yang ditetapkan pada Keputusan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. KEP. 102/MEN/VI/2004 yaitu paling banyak tiga jam dalam satu hari dan empat belas jam dalam satu minggu.
 - b. Diadakan kegiatan olahraga rutin setiap satu kali seminggu di hari Jumat. Dimulai dari peregangan dan dilanjutkan dengan senam untuk menjaga kebugaran tubuh pekerja dan mengurangi risiko stres kerja.
 - c. Melakukan upaya-upaya aplikatif untuk

DAFTAR PUSTAKA

1. Lazarus, R. & Folkman, S. *Stress Appraisal and Coping*. (Springer Publishing Company, 1984).
2. Musliha, F. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan Kantor Unit Bank X (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Kesehat. Masy.* 2, 1–10 (2013).
3. Tarwaka. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. (Harapan Press, 2008).
4. Mangkunegara, A. P. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. (Remaja Rosdakarya, 2008).
5. Susy, R. *Alat Berat Untuk Proyek Konstruksi*. (PT Rineka Cipta, 2008).
6. Campbell, F. Occupational stress in the construction industry. *Chart. Inst. Build.* 1–16 (2006).
7. Karasek, R. & Theorell, T. *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. (Basic Books, 1990)

8. Handoko, H. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia Edisi II*. (BPFE, 2007).
9. Brealey, E. *Seri 10 Menit Menghilangkan Stres*. (Karisma Publishing Group, 2002).
10. Hussain, Nehal, dan Khalid, K. Impact of karasek job demand control model on the job satisfaction of the employees of Nadra. *Interdiscip. J. Contemp. Res. Bus.* 3 (5). (2011)
11. Mroczek, D. K. & Almeida, D. M. The effect of daily stress personality and age on daily negative affect. *J. Personal. Psychol.* 72, 355–378 (2004).
12. Ratih, Y.F.E., Suwandi, T. Analisis Hubungan Antara Faktor Individu dan Beban Kerja Fisik dengan Stres kerja di bagian Produksi PT. X Surabaya. *Indones. J. Occup. Saf. Heal.* Vol. 2, No, (2013)
13. Schultz, Duane P. dan Schultz, S. E. *Psychological & Work Today: An Introduction To Industrial & Organizational Psychology*. (1998)
14. Ibrahim, H., Amansyah, M. & Yahya, G. N. Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja pada Pekerja Factory 2 PT . Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Al-Sihah Public Heal. Sci. J.* 8, 60–68 (2016).
15. Love, Peter E.D, Z. irani dan C. S. Influence of Job Demands, Job Control and Social Support on Information Systems Professionals' Psychological Well-Being. *Int. J. Manpow.* 28, No. 6., (2007).