

Hubungan Masa Kerja, Beban Kerja, dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Pengrajin Batu Bata

Putri Yanti¹, Aynun Abdi Putri Bausad²

^{1,2}Universitas Pejuang Republik Indonesia

(aynun.a@fkmupri.ac.id)

ABSTRAK

Stres kerja merupakan permasalahan global yang berdampak signifikan terhadap kinerja organisasi. Kondisi ini dapat menurunkan kesehatan pekerja, melemahkan motivasi, dan mengurangi produktivitas. Faktor-faktor seperti tuntutan pekerjaan, usia, lama masa kerja, beban kerja, dan tingkat kelelahan menjadi determinan timbulnya stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara masa kerja, beban kerja, dan kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja pada pengrajin batu bata. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 84 responden, diperoleh melalui metode total sampling. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji chi-square serta regresi logistik. Hasilnya menunjukkan bahwa beban kerja dan kelelahan kerja berhubungan signifikan dengan tingkat stres kerja ($p < 0,05$), sementara masa kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Analisis multivariat menunjukkan bahwa beban kerja dan kelelahan kerja merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pemilik usaha pengrajin batu bata melakukan pengaturan beban kerja yang lebih proporsional serta mencegah kelelahan kerja melalui pembagian tugas yang adil, pemberian waktu istirahat yang memadai, dan edukasi mengenai manajemen stres.

Kata kunci: Beban kerja, masa kerja, kelelahan kerja, stres kerja

ABSTRACT

Work stress is a global problem that significantly impacts organizational performance. This condition can degrade worker health, weaken motivation, and reduce productivity. Factors such as job demands, age, work period, workload, and fatigue levels are determinants of work stress. This study aims to analyze the relationship between work period, workload, and work fatigue with work stress. The study used a quantitative method with an observational analytical design and a cross-sectional approach. A sample of 84 respondents was obtained through total sampling. Data analysis in this study used the chi-square test and logistic regression. The results showed that workload and work fatigue were significantly related to work stress levels ($p < 0.05$), while work period did not have a statistically significant relationship ($p > 0.05$). Multivariate analysis showed that workload and work fatigue were factors that significantly influenced work stress. Based on these findings, it is recommended that brick craftsmen business owners implement more proportional workload management and prevent work fatigue through fair task distribution, adequate rest periods, and education on stress management.

Keywords: Workload, work period, work fatigue, work stress

1. PENDAHULUAN

Fenomena stres kerja hingga kini tetap menjadi isu global yang signifikan. Di kawasan Eropa, masalah ini menempati peringkat kedua setelah gangguan muskuloskeletal dalam daftar keluhan kesehatan kerja yang paling umum(Petreanu et al., 2013). Stres kerja diakui sebagai permasalahan global yang berdampak

signifikan terhadap kinerja organisasi. Kondisi ini dapat memicu penurunan kesehatan pekerja, melemahkan motivasi kerja, serta menurunkan tingkat produktivitas(World Health Organization, 2003).

Menurut laporan *Health and Safety Executive* (HSE), pada periode 2022–2023 tercatat sebanyak 875.000 kasus stres, depresi, dan gangguan kecemasan yang berkaitan dengan faktor

pekerjaan, dengan tingkat prevalensi mencapai 2.590 kasus per 100.000 tenaga kerja. Secara statistik, angka tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan data tahun 2021, di mana jumlah kasus tercatat sebanyak 914.000(Health and Safety Executive, 2023).

Stres kerja merupakan fenomena yang prevalensinya tinggi, namun sering kurang memperoleh sorotan dalam kajian kesehatan kerja. Keadaan ini dapat berdampak negatif terhadap efektivitas kerja dan produktivitas individu(Kementerian Tenaga Kerja RI, 2018). Stres kerja pada tenaga kerja dapat dipengaruhi oleh beragam faktor. Hasil sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan, usia, lama masa kerja, beban kerja, dan tingkat kelelahan merupakan determinan penting dalam timbulnya stres kerja. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan berpotensi memperburuk kondisi psikologis pekerja(Hakiki et al., 2023), (Pajow et al., 2020), (Angwen, 2017), (Asmardayanti et al., 2021).

Masa kerja berperan dalam memengaruhi timbulnya stres kerja. Pekerja dengan pengalaman kerja yang lebih panjang umumnya memiliki ketahanan lebih baik terhadap tekanan pekerjaan dibandingkan mereka yang baru bekerja, karena perbedaan tingkat pengalaman. Masa kerja mencerminkan akumulasi kemampuan dan keterampilan individu dalam mengelola serta menyelesaikan permasalahan di lingkungan kerja(Manabung et al., 2018).

Beban kerja dapat dimaknai sebagai kondisi tekanan yang timbul akibat tingginya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas(Greenberg, 2013). Faktor ini merupakan salah satu penyebab umum stres kerja, terutama ketika tugas menuntut kecepatan, ketepatan hasil, serta tingkat konsentrasi yang sangat tinggi. Beban kerja berlebih (*work overload*) berpotensi menimbulkan stres pada individu dan menjadi pemicu utama gangguan tersebut(Riggio, 2013). Menurut Hauck et al. (2008), individu yang menghadapi beban kerja lebih berat cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki beban kerja lebih ringan(Riznanda & Kusumadewi, 2023).

Menurut (Atmaja & Suana, 2018), kelelahan kerja berdampak pada penurunan kinerja pegawai akibat tingginya tingkat stres, yang berimplikasi pada meningkatnya risiko pelanggaran di lingkungan kerja. Kondisi ini

umumnya dipicu oleh beban kerja yang berlebihan serta jam kerja yang berkepanjangan, sehingga mengurangi kapasitas fisik maupun mental pekerja untuk beroperasi secara maksimal. Penurunan kapasitas tersebut dapat memperparah stres kerja karena pekerja merasa kesulitan memenuhi tuntutan pekerjaan secara efektif(Salim et al., 2019). Berdasarkan dari latar belakang diatas, Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk meneliti hubungan antara masa kerja, beban kerja, dan kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja pada pengrajin batu bata.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2024 di Kabupaten Gowa. Seluruh pengrajin batu bata di wilayah tersebut dijadikan populasi penelitian, dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden yang diperoleh melalui metode *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.0. Uji statistik yang digunakan meliputi analisis *chi-square* untuk menguji hubungan antarvariabel serta regresi logistik untuk menentukan besarnya pengaruh.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Analisis Univariat

Variabel	N (N=84)	%
Umur		
≤25 Tahun	5	6.0
26-35 Tahun	18	21.4
36-45 Tahun	20	23.8
46-55 Tahun	32	38.1
>55 Tahun	9	10.7
Pendidikan		
SD	26	31.0
SMP	18	21.4
SMA	40	47.6
Masa Kerja		
<5 Tahun	29	34.5
≥5 Tahun	55	65.5
Beban Kerja		
Ringan	41	48.8
Berat	43	51.2

Variabel	N (N=84)	%
Kelelahan Kerja		
Tidak Lelah	35	41.7
Lelah	49	58.3
Stres Kerja		
Ringan	38	45.2
Berat	46	54.8

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan, mayoritas responden berada pada kelompok usia 46–55 tahun, sebanyak 32 orang (38,1%), sementara kelompok usia ≤ 25 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit, yakni 5 orang (6,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu sebanyak 40 orang (47,6%), sementara jumlah responden terendah berasal dari lulusan Sekolah Menengah Pertama

(SMP), sebanyak 18 orang (21,4%). Dalam hal masa kerja, responden dengan lama kerja ≥ 5 tahun mendominasi, yakni sebanyak 55 orang (65,5%), adapun responden yang memiliki masa kerja di bawah lima tahun berjumlah 29 orang, atau setara dengan 34,5%. Pada variabel beban kerja, mayoritas responden berada pada kategori beban kerja berat, yaitu 43 orang (51,2%), sedangkan kategori beban kerja ringan mencakup 41 orang (48,8%). Terkait kondisi kelelahan kerja, sebanyak 49 responden (58,3%) mengalami kelelahan, sedangkan sisanya, yaitu 35 responden (41,7%) tidak mengalami kelelahan. Pada aspek stres kerja, responden yang mengalami stres berat berjumlah 46 orang (54,8%), lebih banyak dibandingkan mereka yang mengalami stres ringan, yaitu 38 orang (45,2%).

Tabel 2. Analisis Bivariat Variabel Penelitian

Variabel	Stress Kerja				Total		p-value
	Ringan		Berat		N	%	
Masa Kerja							
< 5 tahun	17	58.6	12	41.4	29	100.0	0.119
≥ 5 Tahun	21	38.2	34	61.8	55	100.0	
Beban Kerja							
Ringan	31	75.6	10	24.4	41	100.0	0.000
Berat	7	16.3	36	83.7	43	100.0	
Kelelahan Kerja							
TidakLelah	26	74.3	9	25.7	35	100.0	0.000
Lelah	12	24.5	37	75.5	49	100.0	

Sumber: Data Primer, 2024

Analisis crosstab terhadap masa kerja dan tingkat stres kerja menunjukkan bahwa pekerja dengan masa kerja ≥ 5 tahun lebih banyak mengalami stres kerja berat, yaitu 34 orang (61,8%), dibandingkan dengan mereka yang memiliki masa kerja <5 tahun sebanyak 12 orang (41,4%). Uji *chi-square* memberikan *p-value* = 0,119 ($p > \alpha = 0,05$), yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara lama masa kerja dan tingkat stres kerja pada pengrajin batu bata.

Sementara itu, hasil analisis hubungan antara beban kerja dan tingkat stres kerja memperlihatkan bahwa 36 orang (83,7%) dari kelompok dengan beban kerja berat mengalami stres kerja berat, sedangkan pada kelompok dengan beban kerja ringan hanya 10 orang

(24,4%). Uji *chi-square* menghasilkan *p-value* = 0,000 ($p < \alpha = 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat stres kerja pada pengrajin batu bata.

Adapun analisis hubungan antara kelelahan kerja dan tingkat stres kerja menunjukkan bahwa pada kelompok pekerja yang mengalami kelelahan, sebanyak 37 orang (75,5%) mengalami stres kerja berat, sedangkan pada kelompok tanpa kelelahan hanya 9 orang (25,7%). Hasil uji *chi-square* memperoleh *p-value* = 0,000 ($p < \alpha = 0,05$), yang menandakan penolakan hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a). Dengan demikian, kelelahan kerja terbukti memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres kerja pada pengrajin batu bata.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Variabel	Sig.	Exp(B)
Beban Kerja	.000	32.125
Masa Kerja	.105	2.912
Kelelahan Kerja	.000	19.545
Constant	.000	.000

Dependent Variabel: Stress Kerja

Berdasarkan analisis multivariate menggunakan regresi logistik (Tabel 3), dari tiga variable independen yang dianalisis beban kerja, masa kerja, dan kelelahan kerja terdapat dua variabel yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap stress kerja, yaitu beban kerja dan kelelahan kerja. Beban kerja memiliki nilai signifikansi 0,000 dengan $Exp(B) = 32,125$, yang berarti pekerja dengan beban kerja berat berpeluang 32,1 kali lebih tinggi mengalami stress kerja dibandingkan mereka yang memiliki beban kerja ringan. Kelelahan kerja juga menunjukkan pengaruh signifikan dengan nilai signifikansi 0,000 dan $Exp(B) = 19,545$, yang mengindikasikan bahwa pekerja yang mengalami kelelahan memiliki risiko 19,5 kali lebih besar mengalami stress kerja dibandingkan yang tidak mengalami kelelahan, sehingga kelelahan kerja dapat dikategorikan sebagai faktor risiko yang signifikan dalam model. Adapun masa kerja memiliki nilai signifikansi 0,105 ($p > 0,05$) dengan $Exp(B) = 2,912$. Meskipun terlihat adanya kecenderungan bahwa pekerja dengan masa kerja ≥ 5 tahun memiliki peluang lebih besar mengalami stress kerja, hasil ini tidak signifikan secara statistik, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa masa kerja memengaruhi stress kerja pada model ini.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengrajin batu bata dengan masa kerja ≥ 5 tahun cenderung lebih banyak mengalami stres kerja berat dibandingkan mereka yang bekerja kurang dari 5 tahun. Meskipun perbedaan tersebut tampak secara deskriptif, hasil analisis menggunakan uji *chi-square* memperoleh nilai $p = 0,119$, menunjukkan bahwa hubungan antara masa kerja dan tingkat stres kerja tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, tidak ditemukan cukup bukti untuk

menyimpulkan bahwa masa kerja memiliki pengaruh langsung terhadap stres kerja pada kelompok responden dalam penelitian ini.

Secara teoritis, masa kerja dapat dihubungkan dengan dua kemungkinan arah pengaruh. Dalam teori *person-environment fit* (Kristof-brown et al., 2005), pekerja dengan masa kerja yang lebih lama diasumsikan telah menyesuaikan diri dengan tuntutan kerja dan lingkungan sehingga memiliki toleransi stres yang lebih baik. Namun, di sisi lain, *job demand-resources model* (Demerouti et al., 2001) menjelaskan bahwa semakin lama masa kerja dapat memperbesar paparan terhadap tuntutan pekerjaan yang berulang dan monoton, yang pada akhirnya dapat memicu stres kerja, terutama jika tidak diimbangi dengan sumber daya kerja yang memadai.

Pada pekerjaan pengrajin batu bata, tingginya beban fisik, paparan terhadap lingkungan kerja yang panas dan berdebu, serta keterbatasan penggunaan alat pelindung diri dapat menjadi pemicu stres kerja. Namun, pekerja dengan masa kerja yang lebih panjang kemungkinan telah mengembangkan mekanisme coping atau strategi adaptasi tertentu, sehingga tingkat stres yang dialami tidak meningkat secara signifikan.

Temuan penelitian ini mendukung temuan Habiba Kamila Fatin et al. (2023), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara masa kerja dan stres kerja pada pekerja proyek Manggarai 'Mainline 1' PT Nindya Citra Kharisma KSO tahun 2023. Hasil serupa juga diperoleh oleh Pajow et al. (2020), yang menemukan bahwa masa kerja tidak berhubungan dengan tingkat stres kerja.

Namun, hasil ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Hairil Akbar et al. (2024), yang mengidentifikasi keterkaitan antara masa kerja dan tingkat stres kerja pada karyawan PDAM di Kabupaten X. Perbedaan temuan tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, di mana sebagian besar karyawan PDAM memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun, yang dapat meningkatkan risiko stres kerja. Oleh karena itu, pada penelitian ini masa kerja tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor penentu timbulnya stres kerja. Faktor lain, seperti beban kerja fisik, kelelahan kerja, dan kondisi lingkungan kerja, kemungkinan memberikan pengaruh yang lebih dominan dan perlu dikaji lebih lanjut melalui analisis mendalam.

Penelitian ini juga membuktikan adanya hubungan signifikan antara beban kerja dan tingkat stres kerja pada pengrajin batu bata, di mana mayoritas responden dengan beban kerja berat mengalami tingkat stres yang tinggi. Analisis bivariat menghasilkan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan signifikansi statistik yang kuat. Hasil regresi logistik lebih lanjut mengungkapkan bahwa beban kerja merupakan variabel paling dominan dalam memengaruhi tingkat stres kerja, dengan nilai $\text{Exp}(B)$ sebesar 32,125. Artinya, pengrajin dengan beban kerja berat memiliki risiko 32 kali lebih tinggi mengalami stres kerja dibandingkan mereka yang memiliki beban kerja ringan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Dihartawan et al. (2024), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada pekerja konstruksi proyek Jalan Tol Ruas Cinere–Jagorawi tahun 2023, dengan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Lawalata et al. (2024), yang menyebutkan bahwa beban kerja memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres kerja, dengan *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 1,944 dan 95% *Confidence Interval* (CI) 1,17–3,23. Hal ini menunjukkan bahwa pekerja lapangan di PT X berisiko hampir dua kali lipat mengalami stres kerja. Secara psikologis, aktivitas fisik yang berlebihan dapat memengaruhi pola pikir dan suasana hati pekerja, sehingga meningkatkan risiko stres, khususnya pada tenaga kerja di perusahaan bongkar muat kapal laut.

Meskipun demikian, tidak semua penelitian memberikan hasil yang konsisten. Studi yang dilaksanakan oleh N et al. (2024) menunjukkan tidak adanya pengaruh antara beban kerja dan tingkat stres kerja pada peserta pelatihan welder. Tidak signifikannya hubungan tersebut diduga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola stres secara efektif, meskipun tingkat beban kerja tergolong tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor personal, seperti strategi coping dan ketahanan individu, berpotensi memoderasi dampak beban kerja terhadap stres kerja.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja merupakan salah satu determinan utama stres kerja pada pengrajin batu bata, yang umumnya bekerja dalam kondisi kerja manual, suhu lingkungan yang tinggi, serta dengan keterbatasan fasilitas pendukung. Ketiadaan sistem kerja dan istirahat yang terstruktur turut memperburuk dampak negatif dari beban kerja

fisik tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terfokus pada manajemen beban kerja, seperti penerapan jadwal kerja yang lebih seimbang, alokasi waktu istirahat yang memadai, serta pemberdayaan pekerja untuk mengatur ritme kerja secara mandiri. Secara praktis, hasil ini memberikan landasan penting bagi pemilik usaha maupun pemerintah setempat untuk lebih memperhatikan aspek kondisi kerja para pengrajin batu bata. Implementasi program peningkatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), edukasi terkait manajemen stres, serta perbaikan terhadap aspek lingkungan kerja fisik menjadi langkah strategis yang diperlukan guna menurunkan risiko stres kerja akibat beban kerja berat. Pendekatan preventif ini diharapkan tidak hanya mampu menekan angka kejadian stres kerja, tetapi juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas dan kualitas hidup para pengrajin.

Kelelahan kerja merupakan kondisi penurunan kapasitas fisik maupun mental yang muncul akibat akumulasi beban kerja yang melampaui batas toleransi individu. Pada jenis pekerjaan fisik seperti yang dilakukan pengrajin batu bata, kelelahan merupakan fenomena yang umum, mengingat tingginya intensitas kerja manual, panjangnya durasi kerja, serta kondisi lingkungan yang panas dan terbuka. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelelahan kerja dan tingkat stres kerja, di mana pengrajin yang mengalami kelelahan memiliki risiko 19,5 kali lebih tinggi mengalami stres kerja berat. Temuan tersebut menegaskan bahwa kelelahan kerja merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu stres kerja, khususnya pada sektor informal seperti industri pengrajin batu bata.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Dajoh et al. (2021) pada karyawan SPBU di Kabupaten Minahasa, yang melaporkan terdapat keterkaitan signifikan antara kelelahan kerja dan tingkat stres kerja dengan nilai $p = 0,003$. Kesamaan hasil juga ditemukan dalam studi Ngolo et al. (2024), yang mengidentifikasi adanya hubungan bermakna antara kelelahan kerja dan stres kerja pada kurir JNT Cabang Molibagu, Kecamatan Bolaang Uki. Namun, tidak semua penelitian memperlihatkan hasil yang konsisten. Studi Saputri et al. (2023) di PT. X menunjukkan bahwa, berdasarkan uji statistik, kelelahan kerja tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja.

Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh variasi karakteristik pekerjaan, perbedaan

faktor individu, dan kondisi lingkungan kerja di masing-masing lokasi penelitian.

Kondisi kerja pengrajin batu bata dengan karakteristik pekerjaan yang bersifat informal, tanpa pengawasan keselamatan kerja yang memadai, serta terbatasnya akses terhadap fasilitas pemulihan seperti waktu istirahat yang cukup dan layanan kesehatan, secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya kelelahan kronis. Tekanan ekonomi dan tuntutan pencapaian target produksi harian turut mendorong pengrajin untuk mengabaikan gejala kelelahan, yang dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi stres kerja yang berkepanjangan. Kondisi ini menegaskan urgensi implementasi intervensi promotif dan preventif yang tidak hanya berfokus pada pengelolaan beban kerja, tetapi juga pada peningkatan kesadaran akan pentingnya pemulihan fisik dan kesehatan mental dalam lingkungan kerja sektor informal.

Dengan demikian, kelelahan kerja dapat diidentifikasi sebagai salah satu determinan utama dalam munculnya stres kerja, khususnya pada tenaga kerja di sektor informal seperti pengrajin batu bata. Temuan dalam penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap pentingnya implementasi intervensi yang berfokus pada pengurangan kelelahan, antara lain melalui pengaturan jam kerja yang rasional, penyediaan waktu istirahat yang memadai, serta fasilitas pemulihan fisik. Upaya-upaya tersebut seharusnya menjadi bagian integral dari kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja (K3), khususnya di sektor informal yang selama ini cenderung kurang mendapatkan perhatian dalam aspek perlindungan tenaga kerja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja ($p < 0,05$), sementara masa kerja tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik ($p > 0,05$). Pada analisis regresi multivariat, beban kerja dan kelelahan kerja terbukti berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Pekerja dengan beban kerja berat memiliki peluang 32,1 kali lebih tinggi, sedangkan pekerja yang mengalami kelelahan memiliki risiko 19,5 kali lebih besar untuk mengalami stres kerja. Sebaliknya, masa kerja tidak memberikan pengaruh signifikan dalam model regresi.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar pemilik usaha pengrajin batu bata melakukan pengaturan beban kerja yang lebih proporsional dan mencegah kelelahan kerja melalui pembagian tugas yang adil, waktu istirahat yang cukup, dan edukasi tentang manajemen stres. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian pada variabel lain seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan kerja, serta menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih dalam faktor-faktor penyebab stres kerja, khususnya di sektor informal.

6. REFERENSI

- Angwen, D. G. (2017). Hubungan Antara Lingkungan Fisik Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pt Panggung Electric Citrabuana. *Ilmiah*, 6(2), 577–586. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/941/750>
- Asmardayanti, S. A., Nisa S, F. S., & Wardani, T. L. (2021). Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Tingkat Kelelahan Dengan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Kota Madiun. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 6(1), 49. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v6i1.6181>
- Atmaja, I. G. I. W., & Suana, I. W. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Burnout Dengan Role Stress Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Rumours Restaurant. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(2), 815. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2019.v08.i02.p09>
- Dajoh, V., Palilingan, R. A., & Rambitan, M. (2021). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Stress Kerja pada Karyawan di SPBU Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(01), 21–26.
- Dihartawan, Ariyanto, J., Latifah, N., Lusida, N., A'la Al Maududi, A., & Salsabilla, M. (2024). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi Pembangunan Jalan Tol Cinere-Jagorawi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 20(1), 42–48.
- Greenberg, J. S. (2013). *Management Comprehensive Stress* (13th ed). MacGrawHill.

- Habiba Kamila Fatin, Rini Handayani, Ahmad Irfandi, & Putri Handayani. (2023). Hubungan Antara Masa Kerja dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4), 156–165. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1788>
- Hairil Akbar, Abdul Malik Darmin Asri, Henny Kaseger, Dalia Novitasari, Sarman, Azizah Afdelisa Aryanto, & Darmin. (2024). Hubungan Umur, Masa Kerja dan Tuntutan Kerja dengan Stres Kerja Pada Karyawan PDAM di Kabupaten X. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.56338/promotif.v14i1.5518>
- Hakiki, F., Ayu, I. M., Heryana, A., Keumala, C. A., & Utami, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Fabrikasi Di Pt X Tahun 2022. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 8(1), 11–26. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v8i1.8608>
- Health and Safety Executive. (2023). *Work Related Stress, Depression or Anxiety Statistic In Great Britain 2023*.
- Kementerian Tenaga Kerja RI. (2018). *Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 5 Tahun 2018 Tentang K3 Lingkungan Kerja*.
- Kristof-brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of Individuals ' Fit At Work: a Meta-Analysis of Person-Jo. *Personnel Psychology*, 58, 281–342.
- Lawalata, O. E. J., Ayu, I. M., Handayani, P., Handayani, R., & Situngkir, D. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Lapangan Perusahaan Bongkar Muat Kapal Laut di PT. X. *Jurnal Kesmas Jambi*, 8(1), 28–37.
- Manabung, A. R., Suoth, L. F., & Warouw, F. (2018). Hubungan Antara Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja Di PT. Pertamina TBBM Bitung. *Kesmas*, 7(5), 1–10.
- N, Y. R., Yuliana, L., & Fuadi, Y. (2024). Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Peserta Pelatihan Welder PT. X. *Jurnal Surya Medika*, 10(1), 125–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7163>
- Ngolo, R., Behimpong, M., & Bawiling, N. S. (2024). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Pada Kurir JNT Cabang Molibagu Kecamatan Bolaang Uki. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 10–18.
- Pajow, C., Kawatu, P., & Rattu, J. (2020). Hubungan Antara Beban Kerja, Masa Kerja Dan Kejemuhan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Area Opening Sheller Pt.Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(7), 28–36.
- Petreanu, V., Iordache, R., & Seracinc, M. (2013). Assessment of Work Stress Influence on Work Productivity in Romanian Companies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 420–425. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.695>
- Riggio, R. E. (2013). *Introduction to Industrial/Organizational* (6th edition). Pearson Education Inc.
- Riznanda, W. M., & Kusumadewi, D. (2023). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Divisi Produksi PT. X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 792–804.
- Salim, G., Suoth, L. F., & Malonda, N. S. H. (2019). Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Pada Sopir Angkutan Umum Trayek Karombasan - Malalayang Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(7), 336–343.
- Saputri, E., Dewi, L., & Hariani, Y. (2023). Analisis Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Springbed. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(2), 77–82. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i2.376>
- World Health Organization. (2003). *Work Organisation and Stress*. Prot Work Heal.