

Jurnal Penelitian Kesmasy	Vol. 8 No.1	Edition: Mei 2025– Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKSY	
Received: 21 Oktober 2025	Revised: 25 Oktober 2025	Accepted: 28 Oktober 2025

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP RISIKO PSIKOSOSIAL PADA KARYAWAN

Ira Risnawati

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

E-mail : risnawatisimanjuntak@gmail.com

Abstract

Psychosocial hazards in the workplace arise from the interaction between the work environment, job content, and organizational conditions with the capacity, needs, culture, and personal factors of workers, and can affect health, performance, and job satisfaction. This study aims to analyze psychosocial factors related to the level of psychosocial risk in employees of University X. This quantitative cross-sectional study was conducted in the period January–May with a sample of 188 respondents. Psychosocial risk was measured using the Pandemic-Related Perceived Stress Scale, while psychosocial factors were collected through the COPSOQ III questionnaire that has undergone validity and reliability tests. The results show that variables in the home and social arenas are not significant to the level of psychosocial risk. In the individual arena, age is significantly related to the level of risk. In the work arena, workload is a variable that shows a significant relationship with the level of psychosocial risk.

Keywords: Psychosocial Factors, Psychosocial Risk Level, workload

1. Pendahuluan

Survei yang dilakukan oleh Prasada et al., 2020 menemukan penyebab stres adalah beban kerja dan kesejahteraan psikologis pekerja. Menurut penelitian yang dilakukan prevalensi masalah kesehatan mental telah meningkat seiring dengan beban kerja yang tinggi (Holmes et al., 2020).

Sumber stres kerja yang menyebabkan seseorang tidak bekerja secara optimal berasal dari berbagai faktor. Dalam ISO 45003 yang merupakan standar terbaru yang mengedepankan dan memberi dukungan yang baik tentang masalah kesehatan dan keselamatan psikologis di tempat kerja.

Berdasarkan uraian di atas dan kejadian yang memiliki kaitan dengan karyawan yang menunjukkan beban kerja berlebih dapat menyebabkan risiko psikososial, maka peneliti berniat untuk mengadakan penelitian berjudul "Pengaruh beban kerja terhadap risiko psikososial".

2. Metode

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis beban kerja dengan tingkat risiko psikososial terhadap karyawan di Universitas X. Desain penelitian ini menggunakan Teknik potong lintang (cross sectional) dengan Metode penelitian yang dilakukan adalah studi kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah Dosen, tenaga kependidikan,

karyawan outsourcing di Universitas X dengan usia di atas 17 tahun dan memiliki setidaknya minimal 6 bulan pengalaman kerja.

Pada penelitian ini penulis menggunakan *non-probability sampling*. Jumlah responden 188 responden dengan rentang waktu pengambilan sampel melalui kuesioner pada bulan Januari – Mei. Data-data dalam penelitian ini menggunakan data primer.

Hasil Analisis Data

Karyawan di Universitas X adalah subjek penelitian ini yang berlokasi di Jakarta selatan dengan jumlah responden sebanyak 188 orang. Gambaran distribusi frekuensi berdasarkan tingkat risiko psikososial responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Analisis Distribusi Frekuensi Tingkat Risiko Psikososial

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Risiko Psikososial di Universitas X

Tingkat Risiko Psikososial	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	114	60,6
Tinggi	74	39,4
Total	188	100,0

Dari 188 responden, terdapat 114 (60,6%) karyawan yang memiliki tingkat risiko psikososial rendah dan 74 (39,4%) karyawan yang memiliki tingkat risiko psikososial tinggi.

Analisis Pengaruh Arena Individu terhadap Tingkat Risiko Psikososial

Tabel 2. Analisis Pengaruh Arena Individu dengan Tingkat Risiko Psikososial

Variabel	Tingkat Risiko Psikososial				Total
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Jenis Kelamin					
Laki-Laki	48	54,5	40	45,5	88
Perempuan	66	66,0	34	34,0	100
Total	114	60,6	74	39,4	188
Usia					
≤ 35 Tahun	59	53,2	52	46,7	111
>35 Tahun	55	71,4	22	28,6	77
Total	114	60,6	74	39,4	188
Tingkat Pendidikan					
Berpendidikan rendah	3	42,9	4	57,1	7
Berpendidikan tinggi	111	61,3	70	38,7	181
Total	114	60,6	74	39,4	188

Variabel	OR	CI 95%	Nilai P
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	0,61	0,34 -1,11	0,109
Perempuan			
Usia			
≤ 35 Tahun	0,45	0,24 -0,84	0,011*
>35 Tahun			
Tingkat Pendidikan			
Berpendidikan rendah	0,47	0,10 – 2,17	0,333
Berpendidikan tinggi			
Total			

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis pengaruh antara variabel arena individu dan tingkat risiko psikososial menunjukan variabel "jenis kelamin" dan variabel "tingkat Pendidikan" tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat risiko psikososial. Sementara variabel "usia"

memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat risiko psikososial.

Tabel 3. Pengaruh Beban Kerja terhadap Tingkat Risiko Psikososial di Universitas X.

Variabel	Tingkat Risiko Psikososial				Total
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Beban Kerja					
Baik	93	88,6	12	11,4	105
Berat	21	25,3	62	74,7	83
Total	114	60,6	74	39,4	188
Variabel	OR		CI 95%		Nilai P
Beban Kerja					
Baik	22,88		10,50-49,84		0,000*
Berat					
Total					

Berdasarkan table diatas, hasil analisis pengaruh beban kerja terhadap tingkat risiko psikososial menunjukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat risiko psikososial.

3. Pembahasan Gambaran Tingkat Risiko Psikososial di Universitas X

Risiko psikososial pada penelitian ini dikategorikan dalam 2 tingkatan yaitu rendah dan tinggi. Tingkat risiko psikososial dalam penelitian ini merupakan keluhan subjektif terhadap kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan dan masalah personal yang terjadi. Jadi bukan menggambarkan keparahan hasil pemeriksaan medis.

Berdasarkan hasil analisis, dari 188 responden terdapat 114 (60,6%) karyawan X yang memiliki tingkat risiko psikososial

rendah dan 74 (39,4%) karyawan di Universitas X yang memiliki tingkat risiko psikososial tinggi. Hal serupa ditemukan pada penelitian Shintyar (2021) yang menunjukkan bahwa persentase pekerja yang mengalami tingkat distress tinggi di PT LTI yang bekerja dari rumah sebesar (62,9%) dan yang mengalami tingkat stress rendah sebesar (37,1%).

Analisis Hubungan Arena Individu dengan Tingkat Risiko Psikososial

1. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Risiko Psikososial

Pada penelitian ini, jenis kelamin tidak berhubungan dengan tingkat risiko psikososial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Frutos et al., 2020) yang melakukan penelitian terhadap 1.089 pekerja non-kesehatan di Spanyol. Penelitian yang dilakukan oleh (Park et al., 2020) pada 3.332 pekerja di Korea menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat risiko psikososial. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian (Zhang Y & Ma Z, 2020). Dimana pada penelitian sebagian besar responden perempuan mengalami distress yang disebabkan oleh responden berjenis kelamin pria lebih mampu mengutamakan akal daripada perasaan, sedangkan responden

perempuan lebih menggunakan perasaan mereka dalam menghadapi suatu masalah.

2. Hubungan Usia dengan Tingkat Risiko Psikososial

Pada penelitian ini, usia berhubungan dengan tingkat risiko psikososial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sutarto et al., 2020) pada karyawan.

Pada penelitian ini, hubungan antara umur dengan tingkat risiko psikososial signifikan secara statistik, namun melihat dari nilai OR, pekerja yang lebih muda lebih berisiko mengalami tingkat risiko psikososial tinggi. Pekerja berusia ≤ 35 tahun lebih banyak mengalami tingkat risiko psikososial tinggi dibandingkan pekerja berusia > 35 tahun.

3. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Risiko Psikososial

Pada penelitian ini, tingkat Pendidikan tidak berhubungan dengan tingkat risiko psikososial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Park et, al (2020) pada 3.332 pekerja di Korea menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat risiko psikososial. Penelitian Reppi et, al. (2020) didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan risiko psikososial.

Menurut asumsi peneliti tidak adanya hubungan pendidikan

dengan risiko psikososial disebabkan karena pendidikan hanya mampu meningkatkan pengetahuan karyawan dalam memahami apa yang harus dikerjakannya tanpa bisa membuatnya terbebani dari masalah yang dialaminya.

Analisis Hubungan Beban kerja terhadap Tingkat Risiko Psikososial

Hasil penelitian ini menunjukkan beban kerja berhubungan dengan risiko psikososial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reppi et, al. (2020) menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan signifikan dengan risiko psikososial. Penelitian (Ratih & Suwandi, 2013) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan risiko psikososial dengan koefisien korelasi 0,348 yang menunjukkan bahwa hubungan antara beban kerja fisik dengan risiko psikososial bersifat sedang. Risiko psikososial signifikan secara statistic terhadap beban kerja, terlihat dari nilai OR, orang yang memiliki persepsi beban kerja berat lebih berisiko mengalami risiko psikososial tinggi. Beban kerja ini diperparah oleh kekurangan staf (karena staf yang tidak memadai atau ketidakhadiran staf karena kesehatan yang buruk) yang mengakibatkan staf lainnya mengambil ahli beban kerja staf lain.

4. Kesimpulan

Disimpulkan bahwa sebahagian besar karyawan di Universitas X memiliki tingkat risiko psikososial tinggi yaitu sebanyak 74 (39,4%) dan 114 (60,6%) karyawan yang memiliki tingkat risiko psikososial rendah.

Pada arena individu, didapatkan bahwa variabel usia ($p= 0,011$; $OR= 0,61$) terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat risiko psikososial pada karyawan.

Pada Beban kerja ($p= 0,000$; $OR= 22,88$) terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat risiko psikososial karyawan di universitas X.

Penulis menyarankan agar Universitas X membuat pemetaan beban kerja untuk menyesuaikan dengan posisi dan kemampuan pekerja. Kurangi tuntutan peran yang melebihi kapasitas dan kemampuan pekerja. Membuat kebijakan lebih jelas tentang hak dan kewajiban pengusaha dan pekerja.

Daftar Pustaka

- Bahar, D. F., & Arif Partono, P. (2021). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Work-Life Balance Pada Karyawan Perum Bulog Jakarta Selatan. E-Proceeding of Management, 8(4), 3276–3281.
- Cindy Silvia, A. Y. (2017). Analisis Pengaruh Konflik peran dan Ambiguitas Peran Terhadap Komitmen Organisasi Melalui

- Stres Kerja Sebagai variabel Intervening (Studi Pada Karyawan PT. Telekomunikasi Indonesia,TBK. Witel Semarang). Diponegoro Journal Of Management, 6(4), 329.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cooper, Cary L. Dan Davidson, Marilyn. 1987. Sources of Stres at Work and Their Relation to Stresors in non-working environments – Psychosocial Faktors at Work and Their Relation to Health, Chapters 10 . Genewa: WHO
- Copsoq International Network. 2019. COPSOQ III. Guidelines and questionnaire.
- Gyllensten, K., & Palmer, S. (2005). The relationship between coaching and workplace stress: A correlational study. *International Journal of Health Promotion and Education*, 43(3), 97–103. <https://doi.org/10.1080/14635240.2005.10708048>
- Habibi, J., & Jefri. 2018. analisis faktor resiko kerja pada pekerja di unit produksi PT Borneo Melintang Buana Export. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(2), 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jnph.v6i2.658>
- ILO. 1984. Psychosocial Faktors At Work - Recognition and Control (Issue 56).
- ILO. 2016. Workplace Stres: a collective challenge. In *International Labour Organization (ILO)*
- ISO 45003 :2020.2020. Psychological Health And Safety At Work
- Park, Y., Choe, Y., Park, O., Park, S. Y., Kim, Y. M., Kim, J., Kweon, S., Woo, Y., Gwack, J., Kim, S. S., Hyun, J. L., Ryu, B., Sukjang, Y., Kim, H., Shin, S. H., Yi, S., Lee, S., Kim, H. K., Lee, H., ... Kyeongjeongm, E. (2020). Contact Tracing during Coronavirus Disease Outbreak, South Korea, 2020. *Emerging Infectious Diseases*, 26(10), 2465–2468. <https://doi.org/10.3201/EID2610.201315>
- Permenaker no 5.2018. tentang Pengukuran dan Pengendalian Lingkungan Kerja
- Pratiwi, F. I., & Salamah, L. (2020). Italy on COVID-19: Response and Strategy. *Jurnal Global & Strategis*, 14(2), 389. <https://doi.org/10.20473/jgs.14.2.2020.389-402>
- Ratih, Y., & Suwandi, T. (2013). Analisis Hubungan Antara Faktor Individu Dan Beban

- Kerja Fisik Dengan Stres Kerja Di Bagian Produksi Pt. X Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 2(2), 97–105.
- Reppi, B., Sumampouw, O. J., & Lestari, H. 2020. Faktor-faktor Risiko Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1), 33–39.
- Rohmawati, I. S. N. 2016. Pengaruh ambiguitas peran terhadap kepuasan kerja karyawan dengan stres kerja sebagai variabel mediasi pada pt. waskita beton precast plant sidoarjo. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 4(3), 1–1