

Analisis Beban Kerja dan Stres Kerja pada Pegawai Puskesmas Langkahan Aceh Utara

Ahlun Nazar¹, Reza Kurnia²

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama^{1,2}

*Email Korespondensi: rezakurnia@abulyatama.ac.id

Diterima: 28-11-2025 | Disetujui: 06-12-2025 | Diterbitkan: 30-12-2025

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between workload and job stress among health workers at the Langkahan District Health Center, North Aceh Regency. Excessive workload is often a major factor causing increased levels of job stress among health workers. High job stress can negatively impact performance, mental health, and the effectiveness of public services. This type of research is quantitative with a descriptive correlational approach, using a cross-sectional method. The study population was 40 health workers, who also served as the research sample using a total sampling technique. Data collection was carried out through a closed questionnaire that measured the level of workload and job stress based on a Likert scale. Data analysis used descriptive analysis to determine the frequency distribution, and the Spearman Rank correlation test to examine the relationship between the two variables. The results showed that most respondents experienced workload in the moderate to high category, and the level of job stress tended to increase with increasing workload. The results of the statistical test obtained a p value <0.05 , which indicates a significant relationship between workload and job stress among health workers at the Langkahan District Health Center. Thus, it can be concluded that the higher the workload faced by healthcare workers, the higher the level of work stress they experience. It is hoped that agencies can implement more proportional workload management, provide psychological support, and create a conducive work environment to reduce the risk of work stress.

Keywords : workload, work stress, employees, health center, North Aceh

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Langkahan, Kabupaten Aceh Utara. Beban kerja yang berlebihan sering kali menjadi salah satu faktor utama penyebab meningkatnya tingkat stres kerja di kalangan tenaga kesehatan. Stres kerja yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kinerja, kesehatan mental, serta efektivitas pelayanan kepada masyarakat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, menggunakan metode cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 40 tenaga kesehatan, yang sekaligus menjadi sampel penelitian dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup yang mengukur tingkat beban kerja dan stres kerja berdasarkan skala Likert. Analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi, dan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami beban kerja dalam kategori sedang hingga tinggi, serta tingkat stres kerja yang cenderung meningkat seiring dengan peningkatan beban kerja. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Langkahan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima tenaga kesehatan, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang mereka alami. Diharapkan pihak instansi

dapat melakukan pengaturan beban kerja yang lebih proporsional, memberikan dukungan psikologis, serta menciptakan lingkungan kerja yang kondusif untuk menurunkan risiko stres kerja.

Kata Kunci : beban kerja, stress kerja, pegawai, puskesmas, aceh utara

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nazar, A., & Kurnia, R. (2025). Analisis Beban Kerja dan Stres Kerja pada Pegawai Puskesmas Langkahan Aceh Utara. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 1(4), 2219-2225. <https://doi.org/10.63822/qfd74508>

PENDAHULUAN

Setiap organisasi, baik di sektor publik maupun swasta, menuntut kinerja optimal dari para pegawainya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun, dalam proses pencapaian tersebut, sering kali pegawai dihadapkan pada berbagai tekanan kerja yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka. Salah satu bentuk tekanan tersebut adalah beban kerja yang berlebihan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas pekerjaan yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu. Beban kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dan kapasitas individu dapat menimbulkan kelelahan, penurunan motivasi, serta munculnya stres kerja.

Stres kerja merupakan reaksi emosional dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak seimbang dengan kemampuan individu untuk menghadapinya. Kondisi ini dapat menurunkan efektivitas kerja, meningkatkan risiko kesalahan, bahkan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi, gangguan tidur, dan kelelahan kronis. Menurut Taylor (2018), stres kerja merupakan respon adaptif individu terhadap tekanan yang berlebihan dari lingkungan kerja yang dianggap menantang atau mengancam. Jika kondisi stres ini dibiarkan terus-menerus tanpa penanganan, maka dapat memengaruhi produktivitas kerja dan kualitas pelayanan yang diberikan.

Dalam konteks tenaga kesehatan, khususnya pegawai Puskesmas, beban kerja cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan profesi lain karena mereka berhadapan langsung dengan masyarakat dan memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga mutu pelayanan kesehatan. Puskesmas sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan di Indonesia berperan penting dalam pencegahan penyakit, pelayanan kuratif, hingga promotif dan rehabilitatif. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak Puskesmas yang memiliki keterbatasan tenaga kerja dan fasilitas, sementara tuntutan pelayanan terus meningkat. Kondisi ini menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan pada tenaga kesehatan, terutama di wilayah pedesaan seperti Puskesmas Langkahan, Kabupaten Aceh Utara.

Pegawai di Puskesmas Langkahan dihadapkan pada beban kerja tinggi akibat banyaknya pasien, keterbatasan tenaga medis, serta tanggung jawab administratif tambahan yang menuntut ketepatan dan ketelitian. Hal ini dapat menimbulkan stres kerja yang memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mereka. Berdasarkan hasil observasi awal, beberapa tenaga kesehatan mengaku sering merasa kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan mengalami gangguan tidur akibat tekanan pekerjaan yang berat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi stres kerja yang perlu diteliti lebih lanjut.

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung hubungan antara beban kerja dan stres kerja. Misalnya, penelitian Rachmawati (2021) menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi secara signifikan berkorelasi positif dengan peningkatan stres kerja pada perawat di rumah sakit. Demikian pula penelitian Salsabila Zahra Hafifa (2022) menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan menyebabkan munculnya tekanan psikologis dan emosional yang dapat menurunkan kepuasan serta produktivitas kerja tenaga kesehatan. Dengan demikian, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana beban kerja berpengaruh terhadap tingkat stres kerja agar dapat dilakukan intervensi yang tepat dalam manajemen sumber daya manusia di sektor kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada pegawai Puskesmas Langkahan, Kabupaten Aceh Utara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan ilmu manajemen kesehatan, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak pengelola Puskesmas dalam menyusun kebijakan pembagian beban kerja yang lebih proporsional dan efektif guna meningkatkan kesejahteraan serta kinerja pegawai.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada pegawai Puskesmas Langkahan, Kabupaten Aceh Utara. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan keadaan nyata di lapangan serta menguji hubungan antarvariabel tanpa memanipulasi kondisi responden. Dengan metode korelasional, peneliti dapat mengidentifikasi seberapa besar hubungan antara tingkat beban kerja dengan tingkat stres kerja yang dialami pegawai, serta arah hubungan tersebut apakah positif atau negatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah pegawai yang bekerja di Puskesmas Langkahan yang berjumlah 40 orang, dengan menggunakan teknik total sampling yang terdiri dari tenaga medis, paramedis, dan staf administrasi. di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini bertujuan agar data yang diperoleh lebih representatif dan menggambarkan kondisi aktual di lapangan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari beban kerja (variabel independen) dan stres kerja (variabel dependen). Definisi operasional kedua variabel ini disusun berdasarkan teori dari Robbins (2020) dan Taylor (2021) yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kapasitas individu dan tuntutan organisasi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tertutup berbentuk skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Kuesioner terdiri dari dua bagian, yaitu pernyataan mengenai beban kerja dan stres kerja. Aspek beban kerja mencakup jumlah tugas, tekanan waktu, tanggung jawab, dan beban mental. Sedangkan aspek stres kerja meliputi tiga dimensi, yaitu fisiologis (seperti kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur), psikologis (seperti kecemasan, mudah marah, penurunan motivasi), dan perilaku (seperti penurunan produktivitas dan meningkatnya kesalahan kerja). Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil nilai korelasi item > 0,30 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,87, menunjukkan bahwa kuesioner memiliki konsistensi internal yang baik.

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh responden di lingkungan kerja Puskesmas Langkahan. Peneliti juga melakukan observasi lapangan dan wawancara ringan untuk memperoleh gambaran kontekstual yang lebih mendalam mengenai kondisi kerja pegawai. Pengisian kuesioner dilakukan secara sukarela setelah responden mendapatkan penjelasan terkait tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS versi 26. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, masa kerja, serta distribusi frekuensi skor beban kerja dan stres kerja. Sementara itu, analisis inferensial menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, karena kedua variabel berskala interval. Rumus untuk uji korelasi *Pearson Product Moment*:

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Hasil uji korelasi dinyatakan signifikan apabila nilai p-value < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja.

Apabila peneliti ingin melihat sejauh mana pengaruh beban kerja terhadap stres kerja, maka dapat digunakan analisis regresi linier sederhana dengan persamaan:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Stres kerja

a = Konstanta

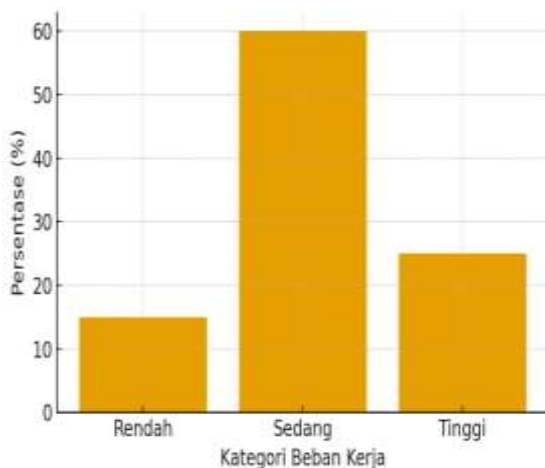
b = Koefisien regresi

X = Beban kerja

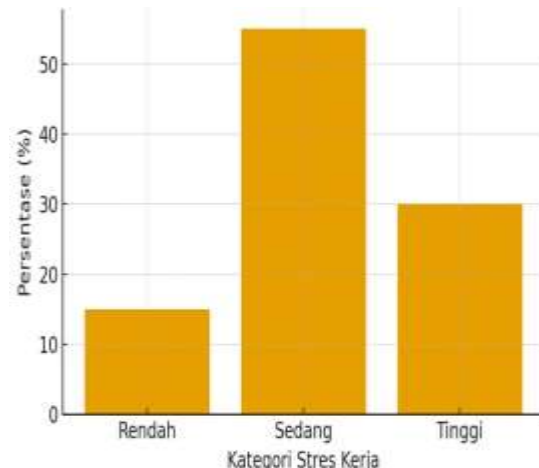
Hasil analisis regresi akan menunjukkan seberapa besar perubahan stres kerja dipengaruhi oleh beban kerja pegawai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 40 responden yang terdiri dari tenaga medis, paramedis, dan staf administrasi di Puskesmas Langkahan, Kabupaten Aceh Utara. Berdasarkan hasil pengumpulan data, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70%, sedangkan laki-laki sebanyak 30%. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 30-39 tahun sebesar 45%, diikuti oleh kelompok usia 20-29 tahun sebesar 25%, kemudian diikuti oleh usia 40-49 dengan 22,5%, dan sisanya berusia di atas 50 tahun sebesar 7,5%. Gambaran ini menunjukkan bahwa mayoritas pegawai memiliki pengalaman kerja yang cukup lama, namun masih menghadapi tekanan kerja yang tinggi akibat banyaknya tanggung jawab serta keterbatasan sumber daya di tempat kerja.



Gambar 1. Distribusi tingkat beban Kerja

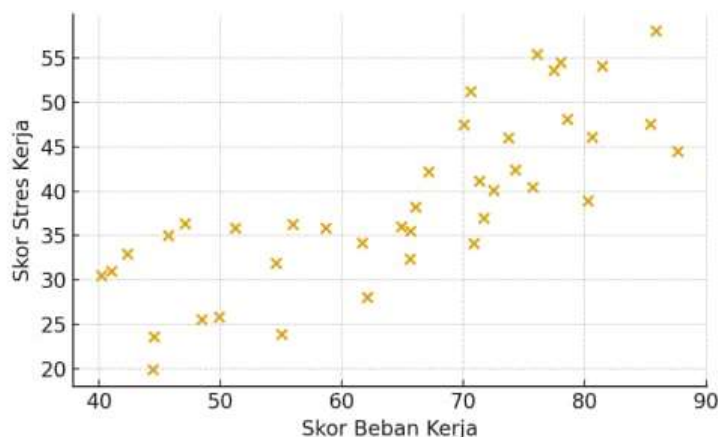


Gambar 2. Distribusi tingkat stress Kerja

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat beban kerja pegawai Puskesmas Langkahan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 60% responden menyatakan memiliki beban kerja sedang, 25% memiliki beban kerja tinggi, dan 15% memiliki beban kerja rendah. Sementara itu, tingkat stres kerja menunjukkan bahwa 55% responden mengalami stres kerja sedang, 30% mengalami stres kerja tinggi, dan 15% mengalami stres kerja rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas pegawai mengalami tekanan kerja yang cukup besar dalam menjalankan tugas sehari-hari. Faktor-faktor seperti

volume pekerjaan yang tinggi, keterbatasan tenaga pendukung, serta tuntutan pelayanan masyarakat yang cepat menjadi penyebab utama meningkatnya beban dan stres kerja di lingkungan puskesmas.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,612$ dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada pegawai Puskesmas Langkahan. Artinya, semakin tinggi beban kerja yang dirasakan pegawai, maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 menunjukkan hubungan yang cukup kuat antarvariabel.



Gambar 3. Hubungan antara Beban Kerja dan Stress Kerja

Temuan penelitian ini menguatkan teori Robbins (2020) yang menjelaskan bahwa stres kerja merupakan respon adaptif terhadap tuntutan eksternal yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam konteks tenaga kesehatan di puskesmas, stres kerja muncul ketika pegawai harus menghadapi banyaknya pasien, tugas administratif yang menumpuk, serta tanggung jawab pelayanan masyarakat yang menuntut ketelitian dan kecepatan. Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan sumber daya dan dukungan organisasi yang memadai, maka individu akan mengalami kelelahan fisik maupun psikologis yang dapat memicu stres kerja.

Beban kerja yang tinggi tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi psikologis, tetapi juga terhadap performa kerja pegawai. Stres kerja yang terus menerus dapat menurunkan motivasi, meningkatkan kesalahan kerja, menurunkan kualitas pelayanan, serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental pegawai. Menurut hasil observasi dan wawancara dalam penelitian ini, beberapa pegawai mengaku sering merasa lelah, tegang, dan kurang fokus ketika menghadapi lonjakan pasien atau jadwal kerja yang padat. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja bukan hanya persoalan individu, tetapi juga berkaitan erat dengan sistem manajemen kerja dan pembagian tanggung jawab yang ada di puskesmas.

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya perhatian dari pihak manajemen Puskesmas Langkahan dalam mengelola beban kerja pegawai agar tidak menimbulkan stres yang berlebihan. Strategi yang dapat dilakukan antara lain melalui pembagian tugas yang lebih proporsional, pemberian waktu istirahat yang cukup, peningkatan fasilitas kerja, serta penyediaan program pelatihan manajemen stres dan dukungan psikologis bagi tenaga kesehatan. Selain itu, pimpinan puskesmas juga perlu menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan kolaboratif, sehingga pegawai dapat bekerja dengan lebih tenang dan termotivasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa beban kerja memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres kerja. Pegawai dengan beban kerja tinggi cenderung mengalami stres yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki beban kerja rendah. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi manajemen untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kapasitas pegawai. Upaya pengelolaan stres kerja yang tepat diharapkan dapat meningkatkan kinerja, kepuasan kerja, serta kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 40 pegawai Puskesmas Langkahan Aceh Utara, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pegawai mengalami beban kerja dengan kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa tingkat stres kerja pegawai juga berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara beban kerja dan stres kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi beban kerja yang diterima oleh pegawai, maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang mereka rasakan. Faktor-faktor utama yang menyebabkan stres kerja di antaranya adalah tingginya volume pekerjaan, keterbatasan tenaga kerja, tekanan waktu, serta tanggung jawab besar dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban kerja yang seimbang serta dukungan organisasi yang memadai agar pegawai dapat bekerja secara optimal dan tetap menjaga kesehatan fisik serta mentalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, W., Widhiastuti, S., & Dewi, A. (2021). Hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(2), 45–54.
- Fitriani, R., & Yuliana, D. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada pegawai puskesmas Kecamatan Lubuk Begalung. *Jurnal Administrasi dan Manajemen Kesehatan*, 8(1), 22–31.
- Hidayati, S., & Putra, A. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja tenaga medis di fasilitas kesehatan tingkat pertama. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 115–124.
- Lestari, P., & Susanto, R. (2022). Hubungan antara beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja perawat di rumah sakit umum daerah. *Jurnal Manajemen dan Pelayanan Kesehatan*, 5(1), 33–42.
- Nurfadilah, D., & Prasetyo, E. (2022). Beban kerja, lingkungan kerja, dan stres kerja pada pegawai pelayanan publik. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Organisasi*, 9(2), 77–85.
- Pratama, R., & Sari, I. (2023). Dampak beban kerja terhadap stres kerja dan kinerja pegawai di sektor kesehatan daerah. *Jurnal Administrasi Publik dan Kebijakan*, 6(1), 12–20.
- Suryani, A. (2022). Hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja perawat di fasilitas pelayanan kesehatan dasar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 101–109.
- Utami, R., & Wahyudi, M. (2021). Manajemen stres kerja dalam meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan di puskesmas. *Jurnal Psikologi Terapan dan Kesehatan Mental*, 3(1), 40–49.
- Wulandari, D., & Prasetyo, H. (2021). Pengaruh tekanan kerja terhadap stres kerja pada tenaga medis di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan dan Lingkungan*, 12(4), 88–96.
- Yusuf, M., & Laili, N. (2024). Strategi pengelolaan beban kerja untuk mengurangi stres kerja pegawai puskesmas. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia Kesehatan*, 4(1), 25–34.