

Original Article

## Analisis Faktor Penyebab Stres Kerja yang dialami Pekerja di Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. Tahun 2022

Firas Azizah

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta

Email: firasazizah04@gmail.com

### ABSTRACT

Editor: AN

Diterima: 29/09/2023

Direview: 23/07/2024

Publish: 27/07/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

**Introduction:** Work stress is the response of the body and mind of individuals to changes in their work environment that are considered disruptive and carry potential threats to themselves.

**Objectives:** This study aims to analyze the factors that cause work stress experienced by workers at the Calvin Christian School Project of PT Total Bangun Persada Tbk. in 2022.

**Method:** The type of research used is a descriptive analysis method with a qualitative approach. This research was conducted on 6 informants including 2 craftsmen, 1 caster, 1 finishing worker, 1 scaffolding worker, and 1 cleaning worker. With a sampling technique using purposive sampling. Data collection uses interviews. In this research, the stages of data processing include data reduction, data presentation, and conclusion, as well as the application used by researchers, namely triangulation.

**Result:** The results of this research show that individual factors as causes of work stress do not occur too high, because informants do not use individual factors as pressure or conflict that causes work stress when in the work environment. The work factor is the unpredictable weather so sometimes the time needed to complete the work is a little longer, but this does not make the informant feel pressured so it does not cause work stress. External factors at work do not cause high work stress, but the work environment is less comfortable for the informant because working on a clean project cannot be felt. Apart from that, supporting factors do not cause high work stress, informants always prioritize cooperation with other workers so that no informant feels difficult or has excessive burdens, apart from that, superiors also treat informants well, there is no excessive pressure, all the workers need is highly regarded by his superiors.

**Conclusion:** Factors that cause work stress experienced by workers at the Calvin Christian School Project of PT Total Bangun Persada Tbk in 2022 include individual factors, work factors (uncertain weather), factors outside of work (the work environment is not comfortable enough), supporting factors (cooperation). However, this doesn't have a big impact as a cause of stress.

**Keywords:** factors causing stress, work stress

### Pendahuluan

Dalam sektor konstruksi, industri ialah sekumpulan aktivitas yang saling berhubungan dengan tujuan guna mencapai hasil tertentu dalam batas waktu, anggaran, dan standar kualitas

yang ditentukan. Dalam industri konstruksi, sejumlah sumber daya diperlukan, termasuk tenaga kerja (manusia), bahan bangunan (material), peralatan (mesin), teknik pelaksanaan (metode), dana (finansial), data (informasi), dan jangka waktu (waktu). Oleh sebab itu, membutuhkan sumber daya sangatlah penting dalam bidang konstruksi agar kontraktor yang baik mampu beroperasi secara efisien.<sup>1</sup>

Pada UU No. 13 tahun 2003 mengenai Ketenagakerjaan, pasal 1 ayat 2 menguraikan jika individu yang mempunyai kapabilitas guna menjalankan tugas, baik dalam atau di luar situasi kerja, dengan tujuan menghasilkan barang atau layanan yang mampu memenuhi keperluan diri sendiri atau masyarakat, dianggap menjadi pekerja. Setiap jenis pekerjaan membawa tanggung jawab dan tantangan yang khas, dan ini pastinya akan memengaruhi tindakan, perilaku, serta tingkat tekanan yang dirasakan oleh para pekerja.<sup>2</sup> Penelitian *Labour Force Survey* (LFS) yang dilansir oleh *Health Safety Executive* (HSE) menyebutkan jika tersedia 602.000 kasus kejadian stres, depresi atau kecemasan berhubungan pekerjaan, dengan tingkat prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja selama periode 2018/2019. Jumlah angka ini meningkat dibandingkan periode 2017/2018 sebelumnya, di mana tersedia 595.000 kasus kejadian stres, depresi dan kecemasan berhubungan pekerjaan, dengan tingkat prevalensi yang hampir sama.<sup>3</sup> Pada umumnya, dalam *Health Safety Executive* (HSE) faktor penyebab utama stres kerja sebanyak 44% disebabkan oleh beban kerja, 14% stres kerja disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial, 13% stres kerja disebabkan oleh kekerasan, ancaman, dan intimidasi, 8% stres kerja disebabkan oleh adanya perubahan di tempat kerja, sementara 20% stres kerja kemungkinan disebabkan oleh faktor lain.<sup>4</sup>

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terdapat laporan mengenai prevalensi gangguan mental emosional atau stres pada populasi Indonesia yang berusia di atas 15 tahun. Hasil penelitian tersebut mencatat jika sekitar 9,8% dari penduduk berusia di atas 15 tahun di Indonesia, atau sekitar 706.688 orang, mengalami gangguan mental emosional atau stres. Dalam konteks provinsi di Indonesia, tingkat prevalensi gangguan mental emosional atau stres bervariasi. Provinsi Sulawesi Tengah mempunyai prevalensi tertinggi, mencapai 19,8%, sementara Provinsi Jambi mempunyai prevalensi terendah, yakni sejumlah 3,6%. Di Provinsi DKI Jakarta, tingkat prevalensi gangguan mental emosional atau stres pada penduduk berusia di atas 15 tahun ialah sekitar 10,1%.<sup>5</sup> Stres kerja ialah respons tubuh dan pikiran individu terhadap perubahan di lingkungan kerja mereka yang dianggap mengganggu dan membawa potensi ancaman terhadap diri mereka sendiri.<sup>6</sup> Stres kerja ialah keadaan yang mengganggu keseimbangan antara jasmani dengan psikologis yang mampu berdampak pada emosi, kognisi, dan kondisi kesehatan pekerja secara umum. Stres kerja mampu memicu reaksi bahaya baik secara fisik maupun emosional ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas, sumber daya, atau keperluan individu.<sup>7</sup>

PT Total Bangun Persada Tbk. ialah sebuah entitas swasta yang beroperasi di sektor industri konstruksi dan bangunan yang terintegrasi, dan mereka sudah terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Perusahaan ini mempunyai reputasi yang sangat baik dan sudah mengumpulkan pengalaman serta keahlian selama lebih dari empat dekade dalam layanan konstruksi bangunan. Salah satu proyek terkini yang sedang dikerjakan oleh PT Total Bangun Persada Tbk. ialah Proyek Sekolah Kristen Calvin. TOTAL berkomitmen mampu menyelesaikan Proyek Sekolah Kristen Calvin dengan cara bertanggung jawab secara sosial mau pun etika dalam melindungi lingkungan, melindungi kesehatan dan keselamatan karyawan dan pekerjanya sejalan dengan semua persyaratan yang berlaku.

Berlandasan dari hasil pengamatan awal yang sudah dilaksanakan oleh peneliti di lingkungan kerja Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. ditemukan 26 pekerja tersedia keluhan gejala stres kerja, yang mana para pekerja sampai berhenti bekerja (mogok kerja), hal ini mungkin disebabkan oleh waktu bekerja yang terlalu panjang, istirahat yang tidak maksimal, tuntutan pekerjaan yang harus memenuhi target, dan gaji yang harusnya diberikan sudah lewat dari jatuh tempo. Belum lagi pekerja juga bekerja terpapar langsung dengan sinar matahari pada suhu 32°C, sehingga akan mengganggu produktivitas bekerja, seperti pekerja mudah lelah, gelisah, sulit konsentrasi, dan mudah tersinggung. Penelitian yang dilakukan guna menganalisis faktor penyebab stres kerja yang dialami pekerja, maka dari itu peneliti mengambil judul tentang “Analisis Faktor Penyebab Stres Kerja yang dialami Pekerja di Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. Tahun 2022” guna melakukan penelitian.

### Metode

Jenis penelitian yang diterapkan ini ialah metode analisis deskriptif dengan pendekatan kualitatif Penelitian ini dilaksanakan di Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. Data yang akan dikumpulkan berupa kata-kata dari hasil wawancara, gambar, catatan lapangan, foto, dan dokumen pribadi, dengan kata lain metode analisis deskriptif digunakan guna menggambarkan suatu fenomena yang sebenarnya ada dengan cara mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan gambar.<sup>8</sup> Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sample*, yaitu teknik yang memilih sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sejalan dengan keperluan penelitian.<sup>9</sup> Informan yang menjadi narasumber (*key informan*) dalam penelitian ini ialah para pekerja yang terlibat yakni 6 pekerja yang akan di wawancara, terbagi dalam 2 pekerja tukang bobok, 1 pekerja cor, 1 pekerja *finishing*, 1 pekerja perancah, dan 1 pekerja tukang kebersihan. Dalam penelitian ini, tahapan mengolah data dengan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan, serta penerapan yang digunakan peneliti yaitu menggunakan triangulasi. Penelitian ini telah lulus uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan surat keterangan, nomor: 2018/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/IX/2022.

### Hasil

Dalam riset yang dijalankan, informan yang diwawancarai secara mendalam berjumlah 6 orang yakni informan kunci yang terdiri dari 2 pekerja tukang bobok, 1 pekerja cor, 1 pekerja *finishing*, 1 pekerja perancah, dan 1 pekerja tukang kebersihan. Ada pun gambaran informan yang bersedia di wawancara sebagaimana tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Karakteristik Informan

No.	Informan	Jenis Kelamin	Umur	Status Pernikahan	Lama Bekerja	Pekerjaan
1.	Informan 1	Laki-laki	33 tahun	Menikah	±1 tahun	Bobok
2.	Informan 2	Laki-laki	38 tahun	Menikah	1,5 bulan	<i>Finishing</i>
3.	Informan 3	Laki-laki	25 tahun	Menikah	5 bulan	Perancah
4.	Informan 4	Laki-laki	19 tahun	Belum menikah	1 minggu	Kebersihan
5.	Informan 5	Laki-laki	39 tahun	Menikah	1 bulan	Bobok
6.	Informan 6	Laki-laki	32 tahun	Menikah	4 bulan	Cor

## Pembahasan

### Analisis Faktor Individual

#### Jenis Kelamin

Berlandaskan dari hasil wawancara dengan 6 informan, dapat disimpulkan jika semua dari mereka adalah laki-laki. Jenis kelamin memengaruhi respons terhadap stres. Terdapat perbedaan dalam respons antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi situasi konflik. Otak perempuan cenderung lebih responsif terhadap perasaan negatif yang terkait dengan konflik dan stres. Dalam kasus perempuan, konflik mampu memicu pelepasan hormon-hormon yang berkaitan dengan stres, menghasilkan perasaan stres, kecemasan, dan ketakutan.<sup>10</sup> Tingkat stres mampu bervariasi tergantung pada jenis kelamin seseorang, bahkan ketika mereka terpapar oleh stresor yang sama. Perempuan dan laki-laki bisa memiliki respon yang berbeda terhadap situasi stres.<sup>11</sup> Dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan menggambarkan jika tidak ada pengaruh stres kerja terhadap 6 informan yang disebabkan oleh jenis kelamin.

#### Umur

Berlandaskan dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan diperoleh umur pekerja dewasa di atas 25 tahun sebanyak 5 informan dan di bawah 25 tahun sebanyak 1 informan. Dari segi fisiologis, faktor usia memiliki dampak signifikan terhadap kinerja otot fisik. Pada usia yang semakin tua, seseorang akan lebih mudah merasa kelelahan atau bahkan mungkin mengalami masalah kesehatan yang memengaruhi fisik mereka.<sup>12</sup> Pekerja lebih mungkin merasakan stres akibat pekerjaan seiring bertambahnya usia. Stres dan usia berkaitan langsung dengan erat. Kondisi fisik dan fungsi organ tubuh seseorang akan semakin memburuk seiring bertambahnya usia, membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Usia adalah komponen yang signifikan, kehadiran stres cenderung meningkat seiring bertambahnya usia seseorang. Ini disebabkan, setidaknya sebagian, oleh perubahan fisiologis yang terjadi seiring penuaan, termasuk penurunan kemampuan visual, berpikir, mengingat, dan mendengar. Seseorang semakin rentan terhadap stres seiring bertambahnya usia. Dengan adanya hasil penelitian tersebut 6 informan menggambarkan jika stres kerja tidak mempunyai pengaruh yang signifikan bagi umur informan, karena informan masih terhitung muda dari usia mereka masing-masing.

#### Status Pernikahan

Hasil wawancara dengan 6 informan menggambarkan bahwa dari 6 informan tersebut, 5 di antaranya telah menikah. Informan-informan yang menjalani pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) mengalami dampak negatif, seperti melemahnya hubungan antara pasangan, rasa kesepian, munculnya kecurigaan dari teman dan keluarga, retaknya hubungan dengan anggota keluarga, kehilangan peluang untuk memiliki anak, seringnya terjadi konflik dalam pernikahan, potensi perceraian, dan masalah keuangan yang mampu meningkatkan tingkat stres dalam pekerjaan mereka.<sup>13</sup>

Penting untuk diingat bahwa hasil penelitian menggambarkan tingkat stres kerja cenderung lebih rendah pada pekerja yang sudah menikah dibandingkan dengan pekerja yang belum menikah. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya dukungan emosional dari pasangan bagi pekerja yang sudah menikah, yang tidak tersedia bagi pekerja yang belum menikah. Dukungan emosional ini mampu membantu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh pekerja yang sudah menikah. Sebaliknya, pekerja yang belum menikah mungkin menghadapi tekanan

dan stres tambahan karena kurangnya dukungan emosional dari pasangan. Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan 6 informan bahwa hubungan keluarga dengan informan berjalan dengan baik dikarenakan komunikasi yang terus berjalan sehingga membuat tingkat stres informan rendah.

### **Jumlah Anak**

Berlandaskan dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan jika 3 informan mempunyai jumlah anak 2 dan 2 informan mempunyai jumlah anak 1. Bagi orang tua, memiliki anak dalam sebuah pernikahan merupakan sumber kebahagiaan. Namun, bagi orang tua yang juga bekerja, memiliki anak berarti menambah lebih banyak pekerjaan dan berkurangnya ketidakpuasan dalam pernikahan mampu menjadi pemicu stres yang berdampak pada penurunan performa pekerja di proyek.<sup>14</sup> Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan jika relasi yang terjalin pada 6 informan dengan anak berjalan baik, sehingga tidak ada pengaruh antara jumlah anak dengan stres kerja yang dirasakan para informan, mereka justru merasakan bahwa anak adalah motivasi mereka guna terus rajin bekerja.

### **Masa Kerja**

Berlandaskan dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan rata-rata informan kurang lebih sudah bekerja sekitar 4 bulan dan ada yang baru bekerja kurang dari satu minggu. Pekerja yang mempunyai waktu kerja yang lebih lama mampu mengalami stres kerja akibat rutinitas yang monoton dan peningkatan beban kerja serta tanggung jawab seiring berjalannya waktu. Kejenuhan muncul karena pekerjaan yang bersifat monoton dan kurangnya stimulus penyegar atau perubahan. Salah satu langkah yang mampu diambil oleh perusahaan untuk mengelola stres kerja pada pekerja yang memiliki masa kerja lama adalah dengan menyelenggarakan acara *family gathering*.<sup>15</sup> Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan jika masa kerja 6 informan tidak berdampak stres kerja karena masa kerja yang masih terhitung singkat.

### **Analisis Faktor Pekerjaan**

#### **Konflik Interpersonal**

Berlandaskan dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan jika semua informan tidak mempunyai konflik dengan sesama pekerja proyek. Hal terkait dibuktikan dengan pernyataan informan yang mengungkapkan jika terjadi perselisihan di antara rekan kerja mengenai perbedaan pola kerja antara satu sama lain, yang kemudian hal tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan di antara pekerja lainnya. Sehingga akibat dari masalah tersebut para pekerja nanti di sana merasa kesulitan guna menumbuhkan rasa kebersamaan dan rasa toleransi yang masih kurang, serta berdampak pada kerja sama yang antar lansia. Sehingga para pekerja selalu mengungkapkan jika ada hal yang perlu dikomunikasikan sehingga mampu ditemui solusi bersama. Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan 6 informan didapatkan bahwa tidak adanya konflik interpersonal antar sesama pekerja proyek.

#### **Beban Kerja**

Berlandaskan dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan jika yang menjadi beban para pekerja ialah cuaca yang tidak dapat dipastikan sehingga target yang sudah dijanjikan dapat mundur karena cuaca dan kurangnya angkatan yang membuat pekerjaan semakin tidak bisa cepat. Sejalan dengan ketentuan yang terdapat dalam Standar Nasional Indonesia (SNI) 7269 tahun 2009, beban kerja tidak hanya memiliki pengaruh

signifikan terhadap kinerja, tetapi juga dapat berdampak negatif pada keselamatan dan kesehatan pekerja. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa stres kerja mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan pekerja yang disebabkan oleh beban kerja.

Intensitas atau tingkat kesulitan beban kerja yang dihadapi oleh seorang pekerja memiliki peran penting dalam menentukan berapa lama mereka mampu menjalankan aktivitas pekerjaan tanpa mengalami kelelahan atau gangguan fisiologis. Semakin tinggi intensitas beban kerja, semakin singkat juga kemampuan seseorang untuk bekerja tanpa mengalami kelelahan dan dampak fisiologis yang signifikan. Jenis beban kerja ini mencakup beban berlebihan dalam hal kuantitas, baik secara fisik maupun mental, yang mengharuskan individu untuk melakukan terlalu banyak tugas dalam pekerjaannya, dan ini dapat menjadi pemicu stres kerja.<sup>16</sup>

Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan jika beban kerja yang dimiliki oleh para informan hanya seputar mengenai cuaca yang tidak menentu sehingga membuat pekerjaan lebih memakan waktu lama, guna hal lain para informan tidak merasakan bahwa yang dilakukan selama bekerja adalah beban melainkan sebuah kewajiban.

### **Tanggung Jawab**

Berlandaskan dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan jika ada beberapa informan yang hanya di beri tanggung jawab sangat kecil yang berarti tuntutan yang dihadapi juga tidak besar sedangkan bagi pekerja yang mendapatkan tuntutan yang sangat besar setimpal dengan bayaran yang diperoleh. Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan jika tanggung jawab yang disediakan atasan kepada para informan belum menyebabkan stres kerja.

### **Shift Kerja**

Berlandaskan dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan jika tidak tersedia shift kerja, semua pekerja masuk dari jam 08.00-22.00 WIB jika diperlukan untuk lembur para pekerja bisa pulang pukul 22.00 WIB. Pengaturan waktu kerja dalam sistem shift adalah suatu strategi yang digunakan untuk memaksimalkan pemanfaatan waktu kerja yang tersedia. Sistem shift merupakan opsi terbaik untuk mengakomodasi meningkatnya kebutuhan akan produktivitas di perusahaan yang mengadopsinya.<sup>17</sup>

Hal ini sejalan dengan pandangan ILO (2017), yang menggambarkan stres kerja sebagai respons fisik dan emosional yang muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak selaras dengan kapasitas, kemampuan, dan kebutuhan pekerjanya. Tuntutan psikologis pada pekerja dapat merujuk pada sejumlah faktor, termasuk tingkat kecepatan dan intensitas kerja, keterampilan yang diperlukan, serta persaingan dengan rekan kerja. Aspek kedua adalah mengenai tingkat kendali yang dimiliki oleh pekerja terhadap pekerjaannya. Ini mencakup sejauh mana pekerja memiliki wewenang untuk menggunakan kemampuan intelektualnya dalam menjalankan tugas yang berkaitan dengan pekerjaan mereka, dan juga kemampuan pekerja untuk mengambil keputusan mengenai cara menjalankan tugas-tugas terkait.<sup>18</sup>

Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan bahwa tidak diberlakukannya shift kerja, informan masuk dari jam 08.00-22.00 WIB dengan jeda istirahat dua kali yakni makan siang dan makan malam dengan jam kerja yang panjang tapi tidak membuat informan merasa stres, sebaliknya.

### **Analisis Faktor di Luar Pekerjaan**

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan jika hubungan dengan keluarga saat ini berjalan dengan baik, karena para informan ini selalu berkomunikasi sehingga anggota keluarga dapat mengetahui keadaan dari keluarganya masing-masing. Hal ini terjadi bukan tanpa sebab, karena masalah keluarga sering kali menjadi sumber konflik peran bagi para pekerja. Mereka harus menghadapi dilema di mana di satu sisi, mereka harus fokus pada pekerjaan di proyek, dan di sisi lain mereka harus memenuhi tanggung jawab keluarga mereka dengan baik. Kondisi ini membuat sulit untuk memisahkan antara pekerjaan yang mengganggu keluarga dan keluarga yang mengganggu pekerjaan. Ketika pekerjaan mengganggu keluarga, ini berarti sebagian besar waktu dan perhatian mereka dihabiskan untuk bekerja, yang akhirnya mengurangi waktu yang mereka miliki untuk keluarga. Di sisi lain, ketika keluarga mengganggu pekerjaan, ini berarti mereka harus menghadapi masalah keluarga dalam tengah-tengah tugas-tugas pekerjaan mereka, yang juga bisa mengganggu kinerja mereka. Ketika tuntutan dari kehidupan rumah seseorang bertabrakan dengan tanggung jawabnya di tempat kerja, seperti harus datang ke kantor tepat waktu, menyelesaikan tugas-tugas harian, atau bahkan melakukan kerja lembur. Begitu juga, tuntutan dari kehidupan rumah yang menghambat seseorang untuk meluangkan waktu untuk pekerjaannya atau aktivitas yang terkait dengan jalur pekerjaan mereka.

Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan jika faktor di luar pekerjaan tidak menyebabkan stres kerja kepada informan, hanya saja guna lingkungan kerja tidak cukup nyaman bagi para informan karena bekerja di proyek tentu saja keadaan bersih tidak bisa dirasakan oleh para informan.

### **Analisis Faktor Pendukung**

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilaksanakan pada 6 informan didapatkan jika para informan selalu mengutamakan tolong menolong sehingga pekerjaan yang sulit mampu dilaksanakan bersama. Mengacu pada Baroon dan Byrne (2016), Kehadiran dukungan sosial dapat memperbaiki kondisi fisik seseorang dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami.<sup>19</sup>

Dengan adanya hasil penelitian yang menggambarkan jika faktor pendukung tidak menyebabkan stres kerja kepada informan, karena para informan selalu mengutamakan gotong royong kepada para pekerja lainnya sehingga tidak ada informan yang merasa kesulitan atau mempunyai beban berlebihan, selain itu atasan juga memperlakukan informan dengan baik tidak ada tekanan yang berlebih, semua yang dibutuhkan oleh para pekerja sangat diperhatikan oleh atasan mereka.

### **Kesimpulan**

Faktor individual sebagai penyebab stres kerja di Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. tidak terjadi terlalu tinggi dikarenakan para informan tidak menjadikan faktor-faktor individual sebagai tekanan atau konflik yang menyebabkan stres kerja ketika berada di lingkungan pekerjaan. Faktor pekerjaan sebagai penyebab stres kerja di Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. yaitu cuaca yang tidak menentu sehingga terkadang waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan sedikit memakan waktu lebih lama namun hal itu tidak membuat informan merasa tertekan sehingga tidak menyebabkan stres kerja yang terjadi. Faktor di luar pekerjaan sebagai penyebab stres kerja di

Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. tidak menyebabkan stres kerja yang tinggi kepada informan, namun untuk lingkungan kerja tidak cukup nyaman bagi para informan karena bekerja di proyek keadaan bersih tidak bisa dirasakan. Dan Faktor pendukung sebagai penyebab stres kerja di Proyek Sekolah Kristen Calvin PT Total Bangun Persada Tbk. tidak menyebabkan stres kerja yang tinggi kepada informan, karena para informan selalu mengutamakan gotong royong kepada para pekerja lainnya sehingga tidak ada informan yang merasa kesulitan atau mempunyai beban berlebihan, selain itu atasan juga memperlakukan informan dengan baik tidak ada tekanan yang berlebih, semua yang dibutuhkan oleh para pekerja sangat diperhatikan oleh atasan mereka.

### Konflik Kepentingan

Menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada PT Total Bangun Persada Tbk. dan seluruh pihak terkait dalam penelitian ini.

### Pendanaan

Sumber keuangan dalam penelitian ini dari peneliti.

### Daftar Pustaka

1. Santoso KJ, Wijaya KA, Chandra HP, Ratnawidjaja S. Potret Industri Konstruksi di Surabaya dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dimensi Pratama Teknik Sipil*. 2021;10(1):57–64. <https://publication.petra.ac.id/index.php/teknik-sipil/article/view/11012>
2. Yuliani I, Putri M. Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan di Kantor Kelurahan Jagakarsa, Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes Banten RI*. 2020;8(1):47–57. <https://journal.stikesbanten.id/index.php/Kesehatan/article/view/84>
3. Parlinda M, Malaka T, Novrikasari. Hubungan Tuntutan Pekerjaan terhadap Kejadian Stres Kerja pada Jurnalis Perempuan di Kota Palembang. *Jurnal Media Kesehatan*. 2020;89–99. DOI: <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.571>
4. Musdalifah, Dirdjo MM. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit : Studi Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*. 2021;3(1):53–8. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2522641>
5. Kemenkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. 2019;1(1):1. <https://scholar.google.com/>
6. Onibala CM, Taroreh RN, Trang I. Pengaruh Disiplin Kerja, Stres Kerja dan Karakteristik Individu terhadap Kinerja Pegawai di Dinas Kebudayaan Daerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*. 2019;7(3):3408–17. DOI: <https://doi.org/10.35794/emba.v7i3.24484>
7. T B, Gupta K. Job Stress and Productivity: A Conceptual Framework. *International Journal of Emerging Research in Management and Technology*. 2018;6(8):393. DOI: [10.23956/ijermt.v6i8.171](https://doi.org/10.23956/ijermt.v6i8.171)
8. Notoadmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. <https://scholar.google.com/>
9. Sugiyono. *Metode Penelitian Sugiyono - 2015.pdf*. 2015. p. 346. <https://scholar.google.com/>
10. Nindyati AD. Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*. 2020;4(2):127. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2026106>
11. Husna SA, Sari H. Stres Keluarga Dengan Anggota Keluarga Dirawat Di Ruang Intensive. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FKep*. 2018;3(3):119–24. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/8375>
12. Budiman A, Husaini, Arifin S. Relationship Between Age and Workload Index with Fatigue in Workers at PT Karias Tabing Kencana. *Jurnal Berkala Kesehatan*. 2016;1(2):121–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.20527/jbk.v1i2.3151>

13. Sulastien H, Astiti ID, Pahmi K, Aisyah S, Kusumawardani D, Hasanah I. Pendidikan Kesehatan Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Pencegahan Penularan Covid 19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*. 2021;3(3):315–22. DOI: <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.635>
14. Setyawan J, Marita R, Kharin I, Jannah M. Dampak Psikologis Pada Perkawinan Remaja Di Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2016;7(2):15–39. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/jpp/article/view/51>
15. Widyarni A, Jhorgi Syahidan G, Irnawulan Ishak N, Fauzan A. Hubungan Ketaksaan Dan Konflik Peran Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di Laboratorium K3 Propinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;9(1):22–8. DOI: <http://dx.doi.org/10.31602/ann.v9i1.6898>
16. Sudirman, Andri M, Nurfianti. Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Pasien Covid 19 di RSUD Madani Relationship. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*. 2022;5(11):1436–42. DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i11.2907>
17. Saputri SR, Mappangile AS, Zainul L. Shift kerja dengan kelelahan kerja petugas keamanan di PT Pertamina Hulu Mahakam Balikpapan. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lindungan Lingkungan*. 2019;5(2):184–8. DOI: <https://doi.org/10.36277/identifikasi.v5i2.101>
18. Maharani AA. Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Pada Pekerja Di Unit Pengolahan Perumda Air Minum Kabupaten Grobogan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2022;1–16. <https://eprints.ums.ac.id/103811/>
19. Hidayat E, Darmawanti I. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2022;8(9):166–78. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.48038>