

PENGARUH JAM KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN PADA DAPUR MBG PADAKEMBANG 2

Neni Mulyani¹, Herdiyanti²

Universitas Cipasung Tasikmalaya

e-mail: nenimulyani@gmail.com¹, herdiyanti@uncip.ac.id²

Abstrak – Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jam kerja dan beban kerja terhadap stres kerja karyawan pada Dapur MBG Padakembang 2. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 45 orang karyawan dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jam kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja dengan nilai signifikansi sebesar $0,030 < 0,05$. Beban kerja juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Secara simultan, jam kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja dengan nilai F hitung sebesar 171,512 dan signifikansi 0,000. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,891 menunjukkan bahwa variabel jam kerja dan beban kerja mampu menjelaskan stres kerja sebesar 89,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan jam kerja dan beban kerja dapat meningkatkan tingkat stres kerja karyawan.

Kata Kunci: Jam Kerja, Beban Kerja, Stres Kerja, Karyawan.

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan faktor penting dalam keberhasilan operasional perusahaan. Karyawan dituntut untuk bekerja secara optimal agar tujuan organisasi dapat tercapai secara efektif dan efisien. Namun dalam praktiknya, berbagai kondisi kerja dapat menimbulkan tekanan psikologis maupun fisik yang berdampak pada munculnya stres kerja.

Tingginya tuntutan kerja pada sektor produksi makanan menyebabkan karyawan rentan mengalami tekanan kerja yang berlebihan. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, stres kerja dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti jam kerja yang panjang dan beban kerja yang tinggi. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada lingkungan kerja dapur produksi yang memiliki ritme kerja cepat, target penyelesaian tinggi, dan tekanan operasional yang berlangsung setiap hari.

Stres kerja merupakan kondisi tekanan fisik dan psikologis yang dialami individu akibat tuntutan pekerjaan yang tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki. Menurut Robbins dan Judge, stres kerja muncul ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang dianggap penting namun sulit dikendalikan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi emosi, perilaku, serta kinerja karyawan.

Salah satu faktor yang memengaruhi stres kerja adalah jam kerja. Jam kerja yang terlalu panjang dapat menyebabkan kelelahan fisik, gangguan pola tidur, penurunan konsentrasi, dan menurunkan kemampuan tubuh dalam memulihkan kondisi fisik maupun mental. Selain itu, beban kerja yang tinggi juga menjadi faktor yang dapat meningkatkan stres kerja karyawan. Beban kerja yang berlebihan menyebabkan tekanan dalam menyelesaikan tugas, terutama ketika pekerjaan harus diselesaikan dalam waktu singkat dengan target tertentu.

Lingkungan kerja dapur produksi memiliki karakteristik kerja yang cepat, dinamis, dan membutuhkan ketahanan fisik yang tinggi. Karyawan pada Dapur MBG Padakembang 2 harus bekerja dengan ritme operasional yang padat sehingga berpotensi mengalami stres kerja akibat tingginya jam kerja dan beban kerja yang diterima.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jam kerja dan beban kerja memiliki pengaruh terhadap stres kerja. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan pada lingkungan kerja dapur produksi. Oleh karena itu,

penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh jam kerja dan beban kerja terhadap stres kerja karyawan pada Dapur MBG Padakembang 2.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Penelitian dilakukan pada Dapur MBG Padakembang 2 Kabupaten Tasikmalaya pada bulan Januari–Maret 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Dapur MBG Padakembang 2 sebanyak 45 orang. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan studi pustaka. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima tingkat jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Variabel penelitian terdiri atas:

1. Jam Kerja (X_1)
2. Beban Kerja (X_2)
3. Stres Kerja (Y)

Variabel jam kerja diukur berdasarkan durasi waktu kerja yang dialami karyawan. Variabel beban kerja diukur berdasarkan jumlah tugas, tekanan pekerjaan, dan target kerja yang diterima karyawan. Variabel stres kerja diukur berdasarkan kondisi tekanan fisik dan psikologis yang dialami karyawan selama bekerja.

Model analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

- Y = stres kerja
- X_1 = jam kerja
- X_2 = beban kerja
- a = konstanta
- b = koefisien regresi
- e = error

Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, uji t , uji F , dan koefisien determinasi (R^2). Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 62,2%. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 26–35 tahun sebesar 44,4%. Selain itu, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK sebesar 55,6%.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar dibandingkan r tabel sebesar 0,294 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Uji Asumsi Klasik

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,108 dan nilai VIF sebesar 9,291 sehingga tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi variabel lebih besar dari 0,05 sehingga

model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas. Selain itu, nilai Durbin-Watson sebesar 1,988 menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami autokorelasi.

Analisis Regresi Linear Berganda

Persamaan regresi linear berganda yang diperoleh adalah:

$$Y = 1,733 + 0,250X_1 + 0,455X_2$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa:

1. Jam kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja.
2. Beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja.
3. Beban kerja memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan jam kerja.

Pengaruh Jam Kerja terhadap Stres Kerja

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel jam kerja memiliki nilai signifikansi sebesar $0,030 < 0,05$ dengan nilai t hitung sebesar 2,241. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jam kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan.

Jam kerja yang terlalu panjang menyebabkan kelelahan fisik dan mental pada karyawan. Kondisi kerja di lingkungan dapur yang membutuhkan kecepatan, konsentrasi, dan ketahanan fisik menyebabkan karyawan lebih rentan mengalami stres apabila waktu kerja berlangsung terlalu lama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa peningkatan jam kerja dapat meningkatkan stres kerja karyawan.

Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel beban kerja memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai t hitung sebesar 3,914. Hasil tersebut menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan.

Beban kerja yang tinggi menyebabkan tekanan kerja yang lebih besar pada karyawan. Karyawan dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan secara cepat dan tepat sehingga dapat menimbulkan kelelahan, tekanan emosional, dan penurunan konsentrasi kerja.

Variabel beban kerja memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan jam kerja yang ditunjukkan oleh nilai beta sebesar 0,608. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja merupakan faktor utama yang memengaruhi stres kerja karyawan pada Dapur MBG Padakembang 2.

Uji Simultan dan Koefisien Determinasi

Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga jam kerja dan beban kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres kerja.

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,891 menunjukkan bahwa jam kerja dan beban kerja mampu menjelaskan stres kerja sebesar 89,1%, sedangkan sisanya sebesar 10,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa jam kerja dan beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan pada Dapur MBG Padakembang 2. Semakin tinggi jam kerja dan beban kerja yang diterima karyawan, maka tingkat stres kerja juga meningkat. Beban kerja menjadi faktor yang paling dominan memengaruhi stres kerja karena tingginya tuntutan pekerjaan pada lingkungan dapur produksi. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengaturan jam kerja dan pembagian beban kerja secara proporsional untuk mengurangi tingkat stres kerja karyawan.

IMPLIKASI

Perusahaan perlu mengatur jam kerja secara lebih efektif agar tidak menyebabkan kelelahan berlebihan pada karyawan. Selain itu, pembagian beban kerja harus dilakukan secara proporsional agar tekanan kerja dapat diminimalkan. Lingkungan kerja yang nyaman dan komunikasi kerja yang baik juga perlu ditingkatkan untuk mengurangi stres kerja karyawan.

KETERBATASAN DAN SARAN

Penelitian ini hanya dilakukan pada satu objek penelitian dengan jumlah responden yang terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti lingkungan kerja, motivasi kerja, kepemimpinan, dan kepuasan kerja agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N., Wardani, Y., & Hariyono, W. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Beban Kerja dan Kelelahan pada Perawat di Ruang Intensive Care Unit (ICU). *Jurnal Abdi Raya Nusantara*, 3(1).
- Azhar, L., Harahap, P., & Lestari, R. I. (2023). Pengaruh karakteristik individu, beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja pegawai yang dimediasi kepuasan kerja. *Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 16(1), 1–15.
- Dihartawan, Ariyanto, J., Latifah, N., Lusida, N., Maududi, A. A. Al, & 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.
- Dizon, A. R. A. (2026). A Comparative Assessment of School Psychological Services in a Select Higher Education Institution. *MAKARA: Human Behavior Studies in Asia*, 30(1), 36–43.
- Firmana, A., & Hariyono, W. (2023). Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Operation Pt. Newmont Nusa Tenggara Di Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 5(1), 45–48. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v5i1.1086>
- Fitria, D. (2023). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Perusahaan X. *Indonesian Journal of Economic and Business*, 1(2), 81–92. <https://doi.org/10.58818/ijeb.v1i2.30>
- Mangkunegara, A. P. (2014). *Evaluasi Kinerja SDM*. PT Refika Aditama.
- Mangkunegara, A. P. (2014). *Evaluasi Kinerja SDM*. PT Refika Aditama.
- Munandar, A. (2014). Analisis Kebutuhan SDM berdasarkan Beban Kerja dengan Metode WISN (Workload Indicator Staffing Need) di Unit Kerja Rekam Medis RSUD Prambanan Tahun 2012. Universitas Gadjah Mada.
- Munandar, A. (2014). Analisis Kebutuhan SDM berdasarkan Beban Kerja dengan Metode WISN (Workload Indicator Staffing Need) di Unit Kerja Rekam Medis RSUD Prambanan Tahun 2012. Universitas Gadjah Mada.
- Natalia, N. K. C., Jana, I. W., Mahayana, I. M. B., & Yulianti, A. E. (2025). Pemanfaatan Video Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Dengan Pengelolaan Sampah Plastik Studi Dilakukan Di SDNegeri 1 Duda Kecamatan Selat Kabupaten Karangasem. *Jurnal Kesehatan Lingkungan (JKL)*, 15(2), 47–52.
- Putra, F. B. A., Yaser, M., & Saputra, F. (2024). Hubungan Beban Kerja, Lingkungan Kerja dan Shift Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan di PT. Generasi Muda Bersatu Kecamatan Simpenan, Kabupaten Sukabumi Tahun 2023. *Journal of Public Health Education*, 3(4), 162–169. <https://doi.org/10.53801/jphe.v3i4.230>
- Ramadhan, J. N. (2025). Digital Stress and Performance: The Role of Supervisor Support and Technology Self-Efficacy as Moderators. *Jurnal Psikologi*, 52(3), 262. <https://doi.org/10.22146/jpsi.91139>
- Robbins, P. S., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behaviour*, Edisi 13, Jilid 1. Salemba Empat.
- Robbins, P. S., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behaviour*, Edisi 13, Jilid 1. Salemba Empat.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Suma'mur. (2014). *Higien Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Sagung Seto.
- Suma'mur. (2014). *Higien Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Sagung Seto.
- Susanto, W., Supriyadi, Sukamto, E., & Parellangi, A. (2023). Hubungan Shift Kerja Perawat dengan Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Inap RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Kabupaten Bulungan. *Saintekes: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(3), 349–354.
- Sutrisno, Herdiyanti, Asir, M., Yusuf, M., & Ardianto, R. (2022). Dampak kompensasi, motivasi dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan di Perusahaan. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 3(4), 3476–3482.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press.
- Wayan Suarianti, N., Wayan Sudiadnyana, I., Made Bulda Mahayana, I., & Nyoman Sujaya, I. (2025). Pemanfaatan Bauran Media Leaflet dan Poster Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Penjamah Makanan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 3(1), 35–38.
- Yuniar, N., Nirmala G, F., Rahmat, L. F., Astuti, A., Febriani, D., Faadihillah, F., Ferniati, F., Haslinda, H., Maharani, K. A., Agusti, M. D., Syam, N. A., Alisa, N., Islamiah, N., Rivana, P. K., As'ad, R. A. W., & Ibrahim, S. A. (2025). Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Shift Malam Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit (RSUD) Kota Kendari Tahun 2025 : (Literatur Review). *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(2), 430–441. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i2.521>