

# MPHJ

Muhammadiyah Public Health Journal



Faculty of Public Health  
University of Muhammadiyah Jakarta

**DAFTAR ISI**

Proses Pemecahan Masalah Di Poliklinik Gigi Spesialis Bedah Mulut RSUD Kota Bogor....79

Analisis Faktor Determinan Efisiensi Nilai Bed Occupancy Ratio (Bor) Dengan Fishbone Analysis.....89

Gambaran Tingkat Stres Dalam Pelaksanaan Work From Home Selama Masa Pandemi Covid19 Di Dki Jakarta.....17

Kajian Literatur: Gambaran Kondisi Sanitasi Lingkungan Rumah Dengan Kejadian Diare Pada Balita .....22

Studi Ketidapatuhan Membayar Iuran Bpjs Kesehatan Peserta Non Pbi Bukan Penerima Upah Di Kelurahan Cempaka Putih Tahun 2018 .....32

Kepaniteraan Di Instalasi Radiologi Rumah Sakit .....42

Pelaksanaan PKRS Di Rumah Sakit Berdasarkan Telaah Jurnal .....51

Solusi Lamanya Waktu Tunggu Pelayanan Farmasi Di RSUD Cileungsi Kab Bogor Berdasarkan Telaah Jurnal .....63

Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit .....7

## Gambaran Tingkat Stres dalam Pelaksanaan *Work From Home* Selama Masa Pandemi *Covid19* di DKI Jakarta

<sup>1</sup>Dian Utami, <sup>2</sup>Noor Latifah A, <sup>3</sup>Andriyani, <sup>4</sup>Fini Fajrini

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Ciputat, Cireundeu, Ciputat Tim., Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 15419.

Email : [Dianutami18@gmail.com](mailto:Dianutami18@gmail.com); [tiefa85@gmail.com](mailto:tiefa85@gmail.com)

### Abstrak

Stres didefinisikan sebagai respon tubuh terhadap situasi dan kondisi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain. Di Provinsi DKI Jakarta sebanyak 6% yang mengalami depresi. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres kerja yang dialami selama melaksanakan *Work From Home* (WFH) pada masa pandemi COVID 19. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain Cross Sectional dengan jumlah sampel sebanyak 106 responden dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian analisis univariat menunjukkan bahwa Pekerja WFH di DKI Jakarta sebanyak 52,7% yang berumur 41 - 65 tahun mengalami tingkatan normal, 54,1% Pekerja berjenis kelamin laki-laki mengalami tingkat stres normal, 65,1% Pekerja dengan tingkat pendidikan S1/Sederajat mengalami tingkatan normal, 52,6% Pekerja yang belum menikah mengalami tingkatan normal, 56,7% Pekerja yang sudah bekerja selama 1-5 tahun mengalami tingkatan normal, 47,5% Pekerja yang bekerja < 8 jam sehari mengalami tingkatan normal, 49,2% pekerja yang memiliki beban kerja berat mengalami tingkatan stres normal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pekerja work from home di DKI Jakarta dengan karakteristik umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, masa kerja, waktu kerja dan beban kerja mengalami tingkat stress kerja normal. Saran untuk pekerja dihimbau melakukan istirahat yang cukup untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika melakukan aktivitas kerja. Pekerja sebaiknya mengkonsumsi air minum minimal 1 gelas (150-200cc) selama 15-20 menit sekali.

**Kata Kunci :** stres kerja, masa kerja, work from home

### Abstract

Stress is defined as the body's response to situations and conditions that cause stress, change, emotional tension, etc. In DKI Jakarta Province as much as 6% are experiencing depression. The purpose of this study was to describe the level of work stress experienced during the implementation of *Work From Home* (WFH) during the COVID-19 pandemic. This research method is a type of quantitative descriptive study with a cross sectional design with a sample size of 106 respondents with a random sampling technique. The data analysis in this study used univariate analysis. The results of the univariate analysis showed that 52.7% of WFH workers in DKI Jakarta aged 41 - 65 years experienced normal levels, 54.1% male workers experienced normal stress levels, 65.1% workers with S1 education level / Equivalent experienced normal levels, 52.6% unmarried workers experienced normal levels, 56.7% workers who had worked for 1-5 years experienced normal levels, 47.5% workers who worked <8 hours a day experienced normal levels, 49.2% of workers who have a heavy workload experience normal stress levels. The conclusion of this research is that work from home workers in DKI Jakarta with the characteristics of age, gender, education level, marital status, years of service, working time and workload experience normal work stress levels. Suggestions for workers are to take adequate rest to maintain body balance when doing work activities. Workers should drink at least 1 glass of drinking water (150-200cc) for every 15-20 minutes.

**Keywords:** work stress, overview of working period, work from home

## PENDAHULUAN

Stres didefinisikan sebagai respon tubuh terhadap situasi dan kondisi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain (Handoko, 2008).

Sekitar 75% orang dewasa di Amerika mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir (American Psychological Association, 2013). Menurut American Psychological Association (2017) di Amerika Serikat terdapat sebanyak 61% stres yang disebabkan pekerjaan (American Psychological Association, 2017). Menurut American Institute Of Stress 25% pekerja memandang pekerjaan mereka sebagai penyebab stres nomor satu dalam hidup mereka (American Institute Of Stress, 2018).

Prevalensi depresi pada penduduk umur lebih dari 15 tahun di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 6.1%. Sedangkan di Provinsi DKI Jakarta sebanyak 6% yang mengalami depresi (Riskedas, 2018). Meskipun data tersebut bukan merupakan data khusus mengenai stres akibat kerja tetapi dapat memberikan gambaran mengenai jumlah kasus gangguan mental yang saat ini terjadi di Indonesia.

Hasil penelitian stres pada kelompok pekerja lebih tinggi daripada populasi umum, contohnya di Jakarta pada eksekutif muda kejadian stress mencapai 25% (Kamso, 2011).

Tuntutan pekerjaan saat ini, membuat sebagian orang merasa frustrasi dan stres karena beban dan

tanggungjawab yang terlalu besar. Perasaan semacam ini seringkali menghinggapi pikiran kita bahwa betapa dunia ini kejam membuat kita harus selalu merasa lelah dan tidak berdaya menghadapi persaingan global yang terjadi saat ini. Pada akhirnya stres karena tuntutan pekerjaan yang terlalu berat menjadikan manusia berputus asa dari rahmat Allah Swt. Padahal Allah sudah memperingatkan dalam Qs Yusuf ayat 87 :

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ

Artinya: "Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".

Penyakit Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan.

Sebagian besar orang yang terinfeksi virus COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker lebih mungkin mengembangkan penyakit serius.

Cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penularan diberitahukan dengan baik tentang virus COVID-19, penyakit yang disebabkan dan bagaimana penyebarannya. Lindungi diri Anda dan orang lain dari infeksi dengan mencuci tangan atau sering menggunakan alkohol berbasis gosok dan tidak menyentuh wajah Anda. Virus COVID-19 menyebar terutama melalui tetesan air liur atau keluar dari hidung ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin, jadi penting bagi Anda juga berlatih etiket pernapasan (misalnya, dengan batuk pada siku yang tertekuk). Saat ini, tidak ada vaksin atau perawatan khusus untuk COVID-19. Namun, ada banyak uji klinis yang sedang berlangsung mengevaluasi perawatan potensial. WHO akan terus memberikan informasi terbaru segera setelah temuan klinis tersedia.

Bekerja dari rumah atau work from home yang dilaksanakan saat ini merupakan tindak lanjut atas imbauan Presiden agar dapat meminimalisasi penyebaran virus corona tipe baru (SARS-CoV-2) penyebab Covid-19, masyarakat diminta untuk bekerja belajar, dan beribadah dari rumah, salah satunya menciptakan sistem bekerja dari rumah. Imbauan tersebut ditindaklanjuti oleh Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi melalui Surat Edaran nomor 19 Tahun 2020 tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah. Isinya, ASN dapat bekerja di rumah/tempat tinggal, tetapi dipastikan ada dua level pejabat struktural

tertinggi yang bekerja di kantor. Selain itu, ada larangan kegiatan tatap muka yang menghadirkan banyak peserta untuk ditunda atau dibatalkan.

Setiap perusahaan mempunyai kebijakan sendiri, seperti membagi dua tim yang secara bergantian bekerja di rumah dan di kantor serta bekerja dari rumah hanya diperuntukkan bagi mereka yang sakit dan baru dari perjalanan ke luar negeri. Ataupun hanya menerapkan bekerja di rumah selama beberapa hari karena untuk keperluan penyemprotan disinfektan. Kantor Wilayah DJKN Jawa Barat mulai melaksanakan work from home sejak tanggal 19 Maret 2020 secara bergantian sesuai dengan kriteria yang disebutkan dalam Surat Edaran Sekretariat Jenderal Kementerian Keuangan nomor 5 tahun 2020. Bekerja dari rumah atau work from home tentunya memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang sama dengan bekerja dari kantor. Namun pada pelaksanaannya, penerapan work from home ternyata memiliki tantangan dan kendala yang tidak mudah, karena tidak semua sektor pekerjaan dapat dikerjakan dari rumah. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan work from home seperti ketiadaan alat kerja dan komunikasi, kurangnya koordinasi, gangguan “domestik” lingkungan di rumah tangga, dan lain sebagainya. Dalam hal terjadi kebijakan yang bersifat tidak biasa seperti halnya work from home ini, tentunya diperlukan strategi tertentu dalam hal pemantauan pelaksanaan pengendalian terhadap pelaksanaan tugas dan fungsi organisasi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 106 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat pada perangkat lunak statistic.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
<b>Umur Responden</b>		
20-40 tahun	51	48,1
41-65 tahun	55	51,9
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	61	57,5
Perempuan	45	42,5
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SMP	31	29,2
SMA/SMK	32	30,2
S1 atau Sederajat	43	40,6

### Status Perkawinan

Menikah	35	33,0
Belum Menikah	38	35,8
Bercerai	33	31,1

### Masa Kerja

1-5 tahun	38	35,8
6-10 tahun	35	33,0
>10 tahun	33	31,1

### Waktu Kerja

< 8 jam	59	55,7
> 8 jam	47	44,3

### Beban Kerja

Ringan <1	61	57,5
Berat $\geq$ 1	45	42,5

Pada bagian ini dijelaskan distribusi karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan masa kerja, waktu kerja, dan beban kerja pada pekerja *work from home*.

Responden penelitian adalah pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta. Ada sebanyak 106 responden yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini. Umur responden yang paling banyak terdapat pada kategori usia 41-65 tahun sebanyak 51,9% dan yang paling sedikit adalah kategori usia 20-40 tahun sebanyak 48,1%. Jenis kelamin

responden pada laki-laki sebanyak 57,5% sedangkan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 42,5%.

Berdasarkan tabel 5.2 tingkat pendidikan responden lebih banyak pada tingkat S1/Sederajat sebanyak 40,6% dibandingkan dengan tingkat SMP sebanyak 29,2%. Terdapat sebanyak 35,8% responden yang belum menikah dan terdapat 31,1% responden dengan status perkawinan bercerai.

Masa kerja responden yang sudah bekerja selama 1-5 tahun sebanyak 35,8% atau 38 responden sedangkan yang bekerja >10 tahun sebanyak 31,1% atau 33 responden.

Untuk variabel waktu kerja sebanyak 59 responden (55,7%) bekerja <8 jam selama pandemi COVID-19 dan 47 responden (44,3%) bekerja ≥8 jam sehari.

Beban kerja responden terbagi menjadi ringan dan berat. Cut of point pembagian nilai masa kerja diambil berdasarkan nilai mean (rata-rata) dari distribusi data nilai beban kerja responden. Responden dengan skor beban kerja <1 termasuk dalam kategori ringan sedangkan untuk skor ≥1 termasuk kategori berat.

**Tabel 2**  
**Distribusi Tingkat Stres Kerja pada pekerja WFH**

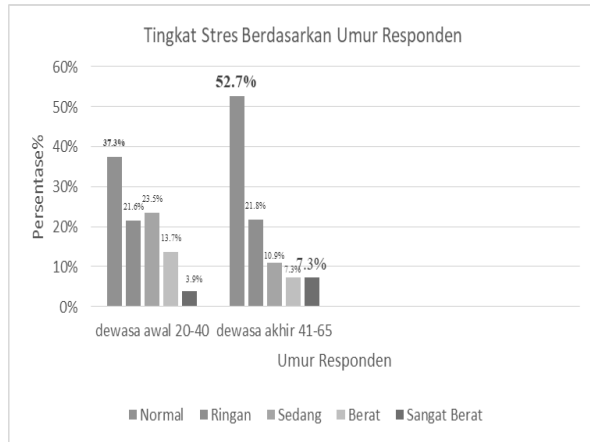
Tingkat Kelelahan	N	%
Normal	48	45,3

<b>Ringan</b>	23	21,7
<b>Sedang</b>	18	17,0
<b>Berat</b>	11	10,4
<b>Sangat Berat</b>	6	5,7
<b>Jumlah</b>	106	100

Berdasarkan tabel 2 Tingkat stres responden terbagi menjadi 5 yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Berikut distribusi tingkat stres kerja yang dialami pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta

Berdasarkan tabel 2 paling banyak pekerja mengalami tingkatan normal yaitu sebanyak 45,3%. Sedangkan sebanyak 21,7% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang mengalami stres ringan. Adapun stres sedang pada pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta terdapat sebanyak 17,0%. Stres berat pada pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta terdapat sebanyak 10,4%. Sedangkan pada tingkat sangat berat sebanyak 5,7% pekerja yang mengalami stres kerja.

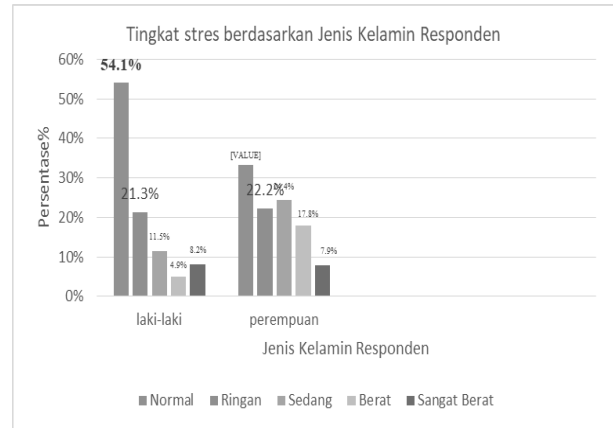
**Gambar 1**  
**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Umur**



Berdasarkan gambar 1 didapatkan hasil sebanyak 52,7% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang berumur 41-65 tahun mengalami tingkatan normal. Sedangkan stress sangat berat yang dialami oleh pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang berumur 20-40 tahun sebanyak 3,9%.

**Gambar 2**

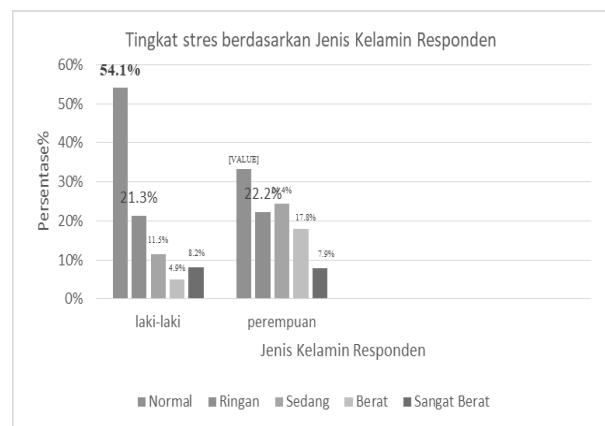
**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin**



Berdasarkan gambar 2 didapatkan hasil sebanyak 54,1% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang berjenis kelamin laki-laki mengalami tingkatan normal. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 7,9% mengalami stres sangat berat.

**Gambar 3**

**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Pendidikan Terakhir**



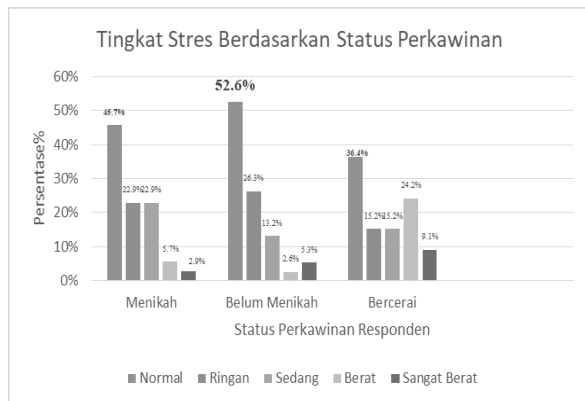
Berdasarkan gambar 3 didapatkan hasil pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta dengan tingkat pendidikan S1/ sederajat yang mengalami tingkatan normal sebanyak



65,1% sedangkan pada tingkat sangat berat sebanyak 3,2% terjadi pada pekerja dengan tingkat pendidikan SMP.

**Gambar 4**

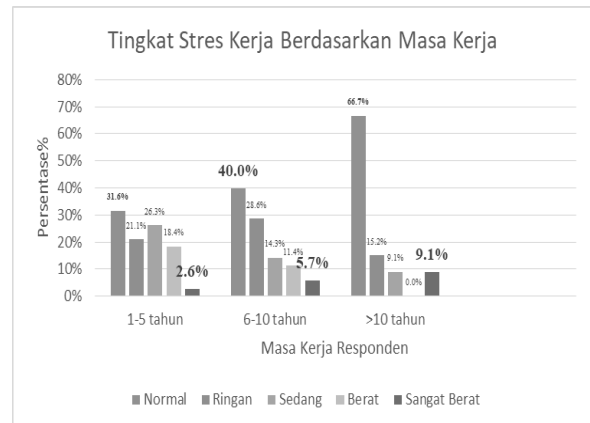
**Distribusi tingkat stres berdasarkan status pernikahan**



Berdasarkan gambar 4 didapatkan hasil sebanyak 52,6% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang belum menikah mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 2,9% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang sudah menikah mengalami tingkat stres sangat berat.

**Gambar 5**

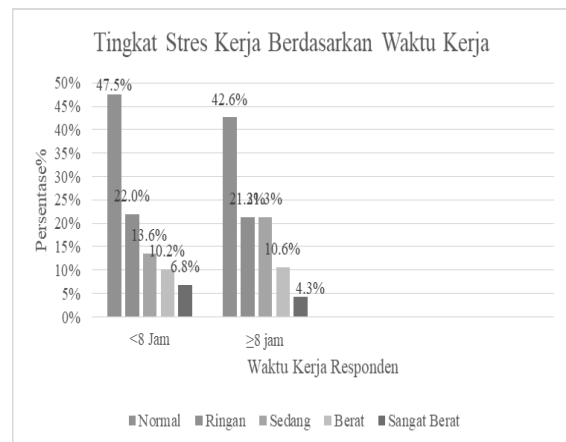
**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Masa Kerja**



Gambar 5 terdapat sebanyak 66,7% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta pada masa kerja baru atau >10 tahun bekerja mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 2,6% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta dengan masa kerja baru atau 1-5 tahun bekerja mengalami tingkatan stres sangat berat.

**Gambar 6**

**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Jam Kerja**

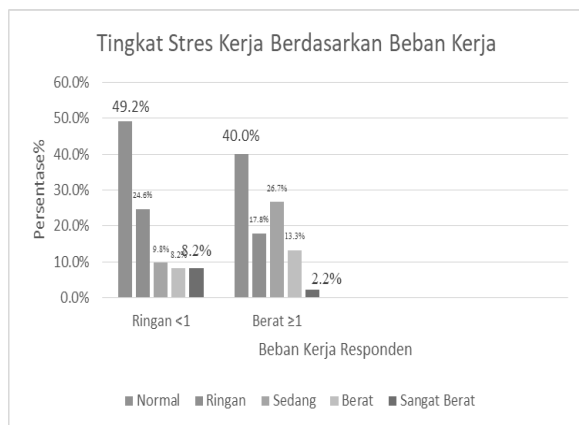


Berdasarkan gambar 6 terdapat sebanyak 47,5% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang bekerja <8 jam sehari

mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 4,3% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang bekerja lebih dari 8 jam sehari mengalami tingkat stres sangat berat.

**Gambar 7**

**Distribusi Tingkat Stress Kerja Berdasarkan Beban Kerja**



Berdasarkan gambar 7 terdapat sebanyak 49,2% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang memiliki beban kerja ringan mengalami tingkatan normal. Sedangkan sebanyak 2,2% pekerja yang melaksanakan *work from home* di DKI Jakarta yang memiliki beban kerja berat mengalami tingkatan stress sangat berat.

**Pembahasan**

**1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi : umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, masa kerja, waktu kerja dan beban kerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kelompok umur dewasa tengah (41-65 tahun), yaitu 51,9%. Sementara itu untuk jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu 57,5%, dan untuk tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan S1/ sederajat sebanyak 40,6%. Berdasarkan status perkawinan mayoritas responden belum menikah, yaitu 35,8%, dan untuk masa kerja sebagian besar responden memiliki masa kerja 1-5 tahun, yaitu 35,8%. Untuk waktu kerja sebagian besar responden memiliki waktu kerja <8 jam yaitu 55,7%, dan untuk beban kerja sebagian besar responden mengalami beban kerja ringan yaitu 57,5%.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat pendidikan S1/Sederajat, berstatus belum menikah, masa kerja 1-5 tahun, waktu kerja <8jam, dan mengalami tingkat normal dengan beban kerja ringan.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, berstatus belum menikah, masa kerja 1-5 tahun, waktu kerja >8jam, dan beban kerja berat.

**2. Tingkat Stres Kerja**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paling banyak pekerja *work from home* di DKI Jakarta mengalami tingkatan normal sebanyak 45,3% dan paling banyak mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 5,7%. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki strategi yang berbeda dalam menangani stres. Menurut Strank (2005) strategi yang dapat menangani stres adalah mengenali adanya stres, pencegahan stres, manajemen stres, dan rehabilitasi. Mengenali adanya stres pada individu dapat dilakukan dengan mengidentifikasi penyebab/ pemicu dari perubahan yang dirasakan. Pencegahan stres dapat dilakukan dengan berolahraga secara rutin. Olahraga tidak hanya membuat tubuh sehat melainkan juga membuat suasana hati menjadi lebih baik. Strategi yang baik dalam menangani stres dapat mengurangi tingkat stres pada individu.

#### **a. Umur**

Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan bahwa stres kerja pada tingkatan normal lebih banyak dialami oleh umur 41-65 tahun sebanyak 52,7%, sedangkan pada usia 20-40 tahun mengalami tingkatan sangat berat sebanyak 3,9%

Individu yang berumur tua mengalami stres yang lebih rendah dikarenakan pengalamannya dalam menghadapi stres sudah lebih baik dibandingkan individu yang berumur muda. Hal ini disebabkan karena

Pekerja yang berada pada kelompok umur kategori tua atau diatas 40 tahun dapat dikatakan lebih memiliki kemampuan untuk mengendalikan stres. Kategori umur tua yang mengalami stres berat bisa terjadi karena kondisi fisik yang semakin menurun karena faktor umur sudah tidak seimbang dengan beban kerja yang diterimanya. Kategori umur tua yang mengalami stres ringan bisa diakibatkan oleh kondisi fisik yang sudah tidak kuat namun masih bisa mengendalikan beban kerja yang diterimanya sehingga hanya mengalami stres ringan (Hasbi, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rivai (2014) bahwa responden yang berumur <34 tahun mengalami stres kerja berat sebanyak 18,8%, penelitian yang dilakukan oleh Dhania (2010) mengatakan bahwa mayoritas responden dengan usia 32-39 tahun mengalami tingkat stres sedang sebanyak 63,8%.

#### **b. Jenis Kelamin**

Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini sebagian besar dialami responden laki-laki yaitu berada pada tingkatan normal sebanyak 54,1%, sedangkan pada responden perempuan mengalami tingkatan sangat berat sebanyak 2,2%.

Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik.

Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Lusia dkk, 2015) bahwa responden perempuan yang mengalami stres kerja sebanyak 72,2%, penelitian yang dilakukan juga oleh Dhanita (2010) mengatakan bahwa mayoritas perawat berjenis kelamin wanita lebih cepat mengalami stres dibanding laki-laki sebanyak 61,9%.

### c. Tingkat Pendidikan

Hasil menunjukkan bahwa pekerja work from home di DKI Jakarta dengan tingkat pendidikan S1/Sederajat memiliki tingkatan normal sebanyak 65,1%, sedangkan pada tingkat pendidikan SMP mengalami tingkat sangat berat sebanyak 3,2%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan stres kerja, pegawai dengan pendidikan rendah tidak selalu mengalami stress kerja dan pegawai dengan pendidikan perguruan tinggi pun juga tidak

bisa dipastikan bahwa mereka akan terbebas dari kemungkinan mengalami stress kerja. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka keinginan untuk melakukan pekerjaan dengan tingkat tantangan yang tinggi semakin kuat. Menurut Sunyoto (2013) Stres berkaitan dengan tuntutan/demand dan sumber daya/resources. Tuntutan merupakan tanggung jawab, tekanan, kewajiban, atau ketidakpastian yang di hadapi seseorang di tempat kerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rivai (2014) mengatakan bahwa sebanyak 25,3% responden dengan tingkat pendidikan SMA mengalami stres kerja berat, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Faris (2015) mengatakan bahwa responden dengan tingkat pendidikan tamat SMA mengalami stres kerja sedang sebanyak 71,4%

### d. Status Perkawinan

Tingkat stres berdasarkan status perkawinan dalam penelitian ini yaitu berada pada tingkatan normal sebanyak 52,6% terjadi pada responden dengan status perkawinan belum menikah, sedangkan responden dengan status perkawinan menikah mengalami tingkatan sangat berat sebanyak 2,9%. Menurut Appelbaum (1981) menyatakan bila seseorang pekerja mendapat dukungan dalam karir dari istri maka ia akan mendapatkan kepuasan kerja, begitu pula sebaliknya. Oleh

karena itu, hubungan pernikahan yang baik membantu pekerja untuk mencegah atau mengurangi stres kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprianti, R., & Agus, S (2018) mengatakan bahwa responden yang belum menikah mengalami stres kerja sedang yaitu sebanyak 83,33%, berbeda dengan penelitian (Martina, 2012) bahwa stres kerja pada tingkat sedang lebih banyak dialami oleh pekerja yang sudah menikah (90%).

#### e. Masa Kerja

Hasil lainnya menunjukkan bahwa pekerja *work from home* di DKI Jakarta dengan masa kerja lama yaitu >10 tahun mengalami tingkatan normal sebanyak 66,7%, sedangkan pada masa kerja 1-5 tahun mengalami tingkatan sangat berat sebanyak 2,6%. Hal ini disebabkan karena semakin lama masa kerja maka semakin besar pula beban dan tanggung jawab yang di tanggunginya. Sedangkan masa kerja baru yang mengalami stres kerja berat disebabkan karena pekerja masih membutuhkan penyesuaian diri dengan lingkungan kerja dan risiko kerja apa yang bisa terjadi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Herawati (2006) yang menyebutkan bahwa perawat yang masa kerjanya <5 tahun lebih banyak mengalami tingkat stres berat sebanyak 24,4%

dibandingkan dengan responden yang mengalami tingkat stres ringan (22,2%), penelitian yang dilakukan oleh Hasbi (2016) yang mengatakan bahwa sebanyak 30,0% mengalami stres kerja berat.

#### f. Waktu Kerja

Tingkat stres kerja berdasarkan lama kerja pekerja *work from home* di DKI Jakarta <8 jam sebanyak 47,5% pada tingkat normal, sedangkan pekerja yang bekerja >8jam mengalami tingakat sangat berat sebanyak 4,3%. Waktu kerja menurut ILO yaitu 7 jam kerja/hari atau 40 jam kerja/minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu atau 8 jam kerja/hari atau 40 jam kerja/minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu (ILO, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yoga, 2019) bahwa Tingkat stres kerja berdasarkan lama kerja ojek online lebih dari 8 jam sebanyak 43,3%.

#### g. Beban Kerja

Tingkat stres berdasarkan beban kerja dalam penelitian ini berada pada tingkatan normal sebanyak 49,2% pada beban kerja ringan, sedangkan pada beban kerja berat sebanyak 2,2% mengalami tingkatan sangat berat. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh Togia (2005) bahwa beban kerja yang tinggi dan tugas rutin yang berulang dapat menyebabkan burnout. Menurut Chestnut

dkk. Dalam Haryanto (1996) burnout sebagai suatu proses yang dialami seorang anggota organisasi yang sebelumnya sangat committed terhadap organisasi tersisih dari pekerjaannya sebagai respon atas stres yang dialami di dalam pekerjaan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ahmadun (2017) yang menyatakan bahwa pekerja dengan beban berat dalam pekerjaannya terdapat sebanyak 46,7% dengan kategori berat.

## KESIMPULAN

Pekerja *work from home* di DKI Jakarta dengan karakteristik umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, masa kerja, waktu kerja dan beban kerja memiliki tingkat stress kerja yang normal dan sangat berat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan penelitian ini, yaitu pimpinan dan dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta serta responden (pekerja WFH) di DKI Jakarta. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan tepat waktu

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadun, Muhammad dan Syarifudin. Hubungan Beban Kerja Perawat Dengan Stres Kerjadi Puskesmas Kuala Kampar Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau. Skripsi Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan dan Sains Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Perpustakaan Digital Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 01 Juni 2020. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2960/1/Naskah%20Publikasi.pdf>
- American Psychological Association. 2013. *Stress in America : Missing the Health Care Connection*.
- American Psychological Association. 2017. *Stress In America : The State Of Our*.
- Aprianti, R., & Agus, S. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerjapada dosen tetap stikes Y Bengkulu. *Jurnal Photon*. Vol. 9, No. 1.
- Departemen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya: Al Quran Surah Yusuf Ayat 87. Depag RI.
- Dewayanti, Tantri . 2020. *Bekerja dari Rumah (Work From Home) Dari Sudut Pandang Unit Kepatuhan Internal*. Diakses pada tanggal 13 Mei 2020 melalui (online) <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/>
- Dhini, Rama Dhanita. 2010. Pengaruh Stres kerja, Beban kerja terhadap Kepuasan kerja. Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi*.
- Handoko, T. H. (2008). *Manajemen personalia dan sumber daya manusia*. Yogyakarta: BPF.

- Herawati, Neny. 2006. Studi Stres Kerja para Dokter di Poliklinik PT X Tahun 2006. Depok: Tesis FKM UI. Academic Publishing Service). Hlm. 42.
- Ibrahim, Hasbi, Amansyah Munawir, Yahya Githa Nurfaridha. 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja Factory 2 PT. Marzuki International Indonesia Makassar Tahun 2016. Public Health Science Journal, Vol 8 No.1 Januari-Juni.
- Irkhami, Faris Lazwar. (2015). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Penyelam Di PT. X. Jurnal penelitian skripsi.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kamsu S, Purwastyastuti, Lubis DU, Juwita D, Robbi YK, Besral. *Prevalensi dan determinan sindrom metabolik pada kelompok eksekutif di Jakarta dan Sekitarnya*. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Oktober 2011; 6 (2): 85-9.
- Martina, Anggra. 2012. Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Paru Dr. Moehammad Goenawan Partowidigdo Cisarua Bogor (RSPG). Universitas Indonesia Fakultas Ilmu Keperawatan.
- Rivai, Ahmad. 2014. Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) di Bandar Udara Soekarno-Hatta Jakarta Tahun 2014. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
- Sunyoto, Danang. 2013. Teori Kuesioner dan Proses Analisis Data Perilaku Organisasi. CAPS (Center for

