



Analisis Stres Kerja pada Remaja yang Bekerja Paruh Waktu

Fauzi Hibatulloh^{1*}, Khania Shakira², Maesya Nurul³, Ferdinawati Ningsih⁴

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Studi Manajemen, Universitas Pamulang

*Corresponding author: e-mail: fauzibisa1@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima: September 2024 Disetujui: Oktober 2024 Diterbitkan: November 2024</p> <hr/> <p>Kata Kunci: Stres Kerja; Pekerja Paruh Waktu; Beban Kerja; Tekanan Atasan; Manajemen Stres.</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres kerja yang dialami oleh pekerja paruh waktu, khususnya kaum muda, dan untuk mengidentifikasi faktor utama yang menyebabkan stres tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup 100 responden paruh waktu, dengan fokus pada variabel demografi seperti usia, jam kerja, lama kerja, faktor stres utama, dll. Responden diminta menilai tingkat stres mereka dengan menggunakan skala 1-5, dimana 1 mewakili “tidak setuju” dan 5 mewakili “sangat setuju” terhadap pernyataan tentang stres kerja.</p>
<p>Keywords: <i>Work Stress, Part-Time Workers, Workload, Employer Pressure, Stress Management.</i></p>	<p style="text-align: center;">ABSTRACT</p> <p><i>This study aims to analyze the level of work stress experienced by part-time workers, especially young people, and to identify the main factors causing such stress. Data were collected through a questionnaire covering 100 part-time respondents, focusing on demographic variables such as age, working hours, length of service, main stress factors, etc. Respondents were asked to rate their stress levels using a scale of 1-5, where 1 represents “disagree” and 5 represents “strongly agree” to statements about work stress.</i></p>

PENDAHULUAN

Pekerja paruh waktu merupakan sebagian besar angkatan kerja global, terutama di kalangan generasi muda dan pelajar. Mereka sering kali memilih bekerja paruh waktu untuk mendapatkan penghasilan tambahan atau mendapatkan pengalaman kerja sambil melanjutkan pendidikan. Namun pekerja paruh waktu tidak selalu memberikan fleksibilitas yang dibutuhkan. Banyak pekerja paruh waktu menghadapi stres yang berlebihan, tanggung jawab yang tidak seimbang, dan konflik antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Kondisi ini sering kali menimbulkan stres di tempat kerja, yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan kebugaran mereka.

Stres kerja merupakan kondisi psikologis di mana pekerja mengalami ketegangan mental dan emosional yang disebabkan oleh beban pekerjaan yang berlebihan, ketidakpastian dalam bekerja atau dukungan yang tidak memadai dari atasan. Bagi pekerja paruh waktu ,

faktor-faktor seperti jam kerja yang panjang, perubahan jadwal yang mendadak dan tanggung jawab yang berlebihan dapat memperburuk kondisi stres ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab stres pada pekerja paruh waktu dan mengeksplorasi mekanisme coping yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut.

KAJIAN LITERATUR

Pekerjaan paruh waktu telah menjadi alternatif bagi banyak individu, terutama pelajar, untuk mendapatkan penghasilan sambil melanjutkan pendidikan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pekerja paruh waktu sering menghadapi stres yang disebabkan oleh beban kerja berlebih, ketidakstabilan jam kerja, dan kurangnya dukungan dari lingkungan kerja. Misalnya, sebuah studi oleh Beutell (2010) menemukan bahwa konflik antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi adalah salah satu sumber utama stres di kalangan pekerja paruh waktu.

Stres ini dapat menurunkan kualitas hidup, menyebabkan kelelahan, dan berdampak pada kesehatan mental, seperti yang dijelaskan oleh Ganster dan Rosen (2013) dalam studinya tentang hubungan antara beban kerja dan kesejahteraan karyawan.

Faktor-faktor yang memicu stres pada pekerja paruh waktu dapat dikelompokkan menjadi dua kategori: faktor intrinsik (jam kerja yang tidak menentu, tanggung jawab yang tidak sesuai, ketidakpastian dalam pekerjaan) dan faktor ekstrinsik (dukungan sosial yang minim, tuntutan pekerjaan yang tinggi, konflik peran). Selain itu, faktor usia dan latar belakang pendidikan turut memengaruhi tingkat stres, di mana pekerja paruh waktu yang lebih muda cenderung mengalami stres lebih tinggi akibat ketidakpastian dan beban kerja yang tidak seimbang.

Dari segi mekanisme coping, penelitian oleh Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa strategi coping untuk stres terbagi menjadi dua, yaitu **problem-focused coping** (mengatasi masalah dengan cara langsung, misalnya mencari solusi alternatif dalam pekerjaan) dan **emotion-focused coping** (mengelola emosi akibat stres melalui relaksasi, dukungan sosial, atau kegiatan rekreasi). Di antara pekerja paruh waktu, strategi coping yang sering digunakan adalah mencari dukungan sosial dari teman sebaya atau keluarga dan mengelola waktu dengan lebih baik untuk mengurangi tekanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat stres kerja pada remaja pekerja paruh waktu. Pendekatan ini memudahkan peneliti dalam mengumpulkan dan mendeskripsikan data tentang kondisi stres di tempat kerja yang dialami remaja, termasuk faktor-faktor yang paling mempengaruhinya. Populasi penelitian ini meliputi remaja berusia antara 18 dan 23 tahun yang bekerja paruh waktu di industri ritel, restoran, dan jasa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih responden yang telah bekerja paruh waktu minimal 3 bulan dan memenuhi kriteria lainnya.

Besar sampel yang dimaksudkan adalah 100 remaja, sehingga data yang dikumpulkan dapat mencerminkan populasi secara representatif. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dirancang berdasarkan skala stres kerja, seperti Skala Stres Kerja dan dimodifikasi agar sesuai dengan populasi sasaran. Kuesioner dibagi menjadi tiga bagian: demografi, skala stres kerja untuk mengukur stres psikologis, fisik dan perilaku, serta pemicu stres seperti beban kerja, hubungan dengan rekan kerja, tekanan dari atasan dan ketidakseimbangan kerja dan belajar.

Setiap item dalam kuesioner diukur dengan skala Likert dari 1 sampai 5, dimana 1 berarti "sangat tidak setuju" dan 5 berarti "sangat setuju". Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner tatap muka atau melalui formulir online, tergantung aksesibilitas responden. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner diperkirakan 15 hingga 20 menit per responden. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan metode deskriptif dengan menggunakan statistik sederhana seperti mean, median, modus, dan persentase.

Hasil ini membantu menggambarkan tingkat stres yang dialami remaja secara keseluruhan dan berdasarkan jenisnya (**problem-focused coping, emotion-focused coping**). Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk menjamin konsistensi dan akurasi. Uji validitas dilakukan dengan teknik Pearson dan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dimana nilai alpha minimal 0,7 menunjukkan instrumen tersebut reliabel. Proses penelitian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi perancangan kuesioner dan pengujian instrumen untuk memastikan pertanyaan mudah dipahami oleh responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden sesuai kriteria yang telah ditentukan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik, seperti SPSS atau Excel, untuk memperoleh hasil yang menggambarkan sebaran tingkat stres.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk, grafik yang memberikan gambaran menyeluruh mengenai stres kerja pada remaja yang bekerja paruh waktu. Dalam penelitian ini, kerahasiaan dan anonimitas responden dilindungi dengan cermat. Data yang dikumpulkan digunakan untuk tujuan penelitian saja dan partisipasi bersifat sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang bekerja paruh waktu mengalami stres kerja yang tinggi, dengan faktor-faktor penyebab utama yang telah teridentifikasi adalah beban kerja berlebih, ketidakpastian jadwal, serta tekanan dari atasan. Data menunjukkan bahwa stres psikologis adalah bentuk stres yang paling umum dialami, dengan rata-rata skor tinggi pada skala stres psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam pekerjaan dan konflik antara kehidupan kerja dan pribadi adalah penyebab signifikan stres di kalangan pekerja paruh waktu.

Pembahasan

Hubungan Hasil dengan Tujuan Penelitian

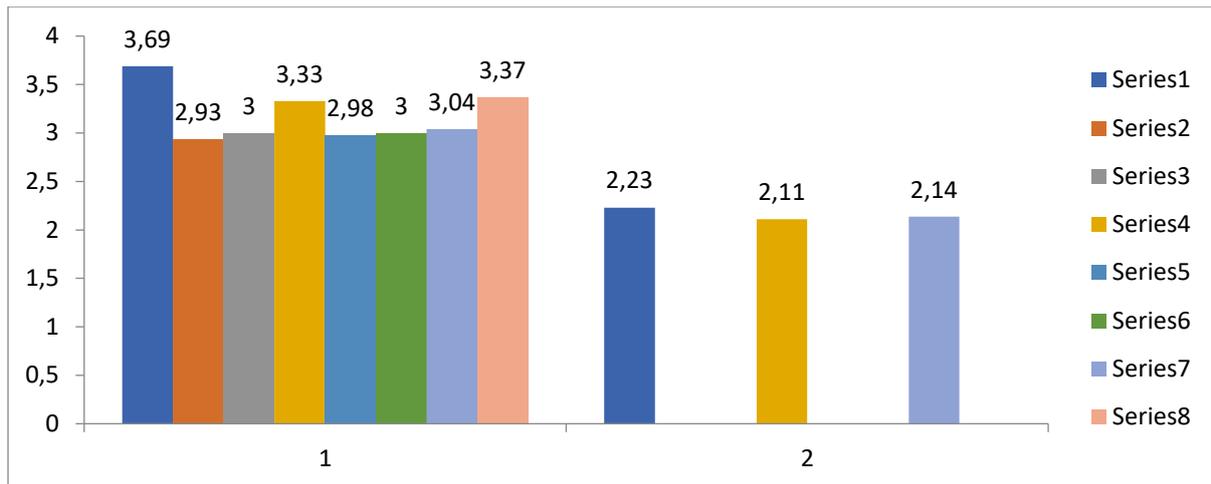
Penelitian ini berhasil mengidentifikasi faktor-faktor stres utama yang dihadapi pekerja paruh waktu, seperti yang dijelaskan dalam pendahuluan. Adanya beban kerja berlebih, perubahan jadwal mendadak, serta tekanan dari lingkungan kerja menegaskan bahwa pekerjaan paruh waktu bagi remaja tidak selalu fleksibel. Hasil ini menyoroti kebutuhan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung, sehingga stres yang dialami remaja dapat diminimalkan.

Interpretasi Ilmiah

Secara ilmiah, hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor intrinsik seperti ketidakpastian dan ketidakseimbangan kerja-belajar mempengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja paruh waktu. Hal ini terjadi karena beban kerja berlebih dan tekanan dari atasan dapat memicu respons stres yang lebih tinggi pada remaja yang secara emosional dan mental belum sepenuhnya matang dalam menghadapi situasi kerja yang menantang.

Konsistensi dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan studi oleh Beutell (2010) dan Ganster dan Rosen (2013) yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan kerja-kehidupan pribadi serta ketidakpastian dalam pekerjaan adalah faktor utama stres pada pekerja paruh waktu. Namun, penelitian ini juga memberikan tambahan wawasan bahwa usia remaja membuat mereka lebih rentan terhadap stres karena pengalaman kerja yang minim dan keterbatasan dalam mengelola tekanan emosional.



Gambar 1. Tingkat Stres Remaja

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres utama di kalangan remaja pekerja paruh waktu, termasuk beban kerja berlebihan, ketidakpastian jadwal, dan kurangnya dukungan dari atasan, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini memajukan pemahaman tentang bagaimana pekerjaan paruh waktu tidak selalu menawarkan fleksibilitas yang diharapkan dan justru menimbulkan tekanan tambahan pada remaja. Dalam konteks ini, penelitian ini memberikan landasan ilmiah untuk pengembangan kebijakan dan strategi coping yang lebih efektif bagi remaja pekerja paruh waktu, guna memitigasi dampak negatif stres. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan pentingnya penciptaan lingkungan kerja yang lebih fleksibel dan mendukung. Eksperimen mendatang diharapkan dapat mengeksplorasi mekanisme coping yang lebih spesifik serta uji intervensi dukungan psikologis di lingkungan kerja, yang dirancang untuk membantu remaja mengelola stres kerja secara lebih efektif.

REFERENSI

- Beutell, N. (2010). Work-family conflict and its impact on work and family life. *Journal of Managerial Psychology*, 25(7), 657-677. doi:10.1108/02683941011056949
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management*, 39(5), 1085-1122. doi:10.1177/0149206313475815
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.