



ANALISIS PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES KERJA PADA PEGAWAI DI PUSKESMAS MUARA BUNGO II

Bagas Fernando^{*1}, Willia Novita Eka Rini², Budi Aswin³, Silvia Mawarti Perdana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

*Corresponding Author: bagfer04@email.com

<p>Info Article</p> <p>Received : 02 Oktober 2025</p> <p>Revised : 04 November 2025</p> <p>Accepted : 03 Desember 2025</p> <p>Publication : 30 Desember 2025</p>	<p>Abstract: <i>Work stress among healthcare workers can affect employee well-being and the quality of health services. This study aimed to analyze the effects of social support and mental workload on work stress among employees at Muara Bungo II Public Health Center. This quantitative study employed a cross-sectional design involving 45 respondents selected through proportional random sampling. Data were analyzed using univariate analysis, bivariate analysis with the Chi-Square and Kendall's Tau-b tests, and multivariate analysis using ordinal logistic regression. The results showed that 44.4% of respondents experienced high levels of work stress. Social support was significantly associated with work stress ($p = 0.018$; $tb = -0.398$), as was mental workload ($p = 0.001$; $tb = 0.473$). Ordinal logistic regression analysis indicated that social support ($OR = 4.183$; $p = 0.047$) and mental workload ($OR = 6.897$; $p = 0.005$) had significant effects on work stress. Simultaneously, both variables significantly affected work stress ($p < 0.001$; Nagelkerke $R^2 = 0.351$). In conclusion, enhancing social support and improving mental workload management are necessary to reduce employees' work stress.</i></p> <p>Abstrak: <i>Baik kualitas layanan kesehatan maupun kesehatan tenaga kesehatan dapat dipengaruhi oleh stres kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana dukungan sosial dan beban kerja mental memengaruhi stres kerja di kalangan pekerja di Puskesmas Muara Bungo II. Sebanyak 45 responden dipilih melalui teknik proportional random sampling untuk penelitian kuantitatif rancangan cross-sectional ini. Uji Chi-Square dan Kendall's Tau-b digunakan untuk analisis data univariat; regresi logistik ordinal digunakan untuk analisis data multivariat. Berdasarkan temuan, 44,4% responden melaporkan memiliki tingkat stres kerja yang signifikan. Stres kerja berkorelasi secara substansial dengan beban kerja mental ($p = 0,001$; $tb = 0,473$) dan dukungan sosial ($p = 0,018$; $tb = -0,398$). Stres kerja sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial ($OR = 4,183$; $p = 0,047$) dan beban kerja mental ($OR = 6,897$; $p = 0,005$), berdasarkan analisis regresi logistik ordinal. Pada saat yang sama, kedua variabel tersebut memiliki dampak substansial pada stres kerja ($p < 0,001$; Nagelkerke $R^2 = 0,351$). Disimpulkan bahwa menurunkan stres kerja pegawai membutuhkan pengaturan beban mental dan peningkatan dukungan sosial.</i></p>
<p>Keywords: Social Support, Mental Workload, Work Stress, Public Health Center Employees.</p> <p>Kata Kunci: Dukungan Sosial, Beban Kerja Mental, Stres Kerja, Pegawai Puskesmas.</p>	
<p>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</p> 	

INTRODUCTION

Dalam manajemen sumber daya manusia dan kesehatan kerja, stres kerja merupakan masalah utama. Ketika seseorang merasa bahwa tuntutan pekerjaannya melebihi kemampuan fisik dan mentalnya, mereka mengalami stres kerja, yaitu suatu kondisi yang menegangkan (Ujab & Has, 2023). Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan psikologis pekerja, produktivitas kerja, serta kualitas pelayanan dalam organisasi.

Berdasarkan laporan WHO, stres kerja telah menjadi masalah global dan dikategorikan sebagai wabah global (global epidemics) pada tenaga kerja (Ananda et al., 2025). Sektor kesehatan merupakan salah satu sektor dengan tingkat stres kerja yang tinggi karena tingginya tuntutan pelayanan, tekanan emosional, dan kompleksitas pekerjaan (Putra et al., 2024). Selain itu, laporan International Labour Organization (ILO) menunjukkan bahwa sekitar 50% hingga dua pertiga pekerja di Amerika Serikat dan Eropa mengalami stres kerja, sedangkan kawasan Asia Pasifik memiliki tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata global. Di Indonesia, prevalensi stres kerja pada tenaga kesehatan juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Irwan, 2024). Tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer memiliki risiko mengalami stres kerja karena menghadapi tuntutan pelayanan yang tinggi, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta kebutuhan untuk bekerja secara cepat dan tepat dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

Stres kerja para profesional kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ekspektasi pekerjaan, lingkungan kerja, dukungan sosial, dan beban mental. Menurut Fauzan dan Sovitriana (2022), dukungan sosial adalah bantuan emosional, edukatif, praktis, dan memuaskan yang diterima seseorang dari atasan dan kolega untuk mengatasi tuntutan pekerjaan mereka. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu seseorang mengembangkan mekanisme penanggulangan yang lebih baik untuk mengatasi stres di tempat kerja. Sincere dkk. (2025) menemukan bahwa karyawan yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung kurang stres di tempat kerja dibandingkan mereka yang tidak memilikinya. Selain itu, dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang dapat membantu para profesional kesehatan mengelola stres di tempat kerja dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan. (Tulus et al., 2025).

Selain dukungan sosial, beban kerja mental juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja. Beban kerja mental merupakan tuntutan kognitif

yang muncul ketika pekerja harus mempertahankan konsentrasi, ketelitian, dan tanggung jawab kerja secara terus-menerus (Siahaan & Sholihah, 2024). Tenaga kesehatan yang memiliki tugas mental berat lebih mungkin mengalami kelelahan psikologis dan stres kerja. Tuntutan pekerjaan mental yang tinggi dikaitkan dengan stres kerja dan kelelahan yang lebih tinggi pada tenaga kesehatan, menurut penelitian oleh Amellah dkk. (2025). Beban mental para profesional kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kendala waktu, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab perawatan pasien, yang semuanya membutuhkan fokus yang intens.

Hasil observasi awal di Puskesmas Muara Bungo II menunjukkan bahwa sebagian pegawai mengalami stres kerja yang ditandai dengan kelelahan mental, kesulitan berkonsentrasi, serta tekanan kerja akibat tingginya tuntutan pelayanan kesehatan. Selain itu, sebagian pegawai juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima, terutama dari atasan, belum optimal. Situasi ini memunculkan kemungkinan adanya hubungan antara beban mental, stres kerja, dan dukungan sosial di kalangan staf Puskesmas Muara Bungo II. Terdapat banyak penelitian tentang stres kerja pada tenaga kesehatan, namun belum banyak yang menggunakan regresi logistik ordinal untuk meneliti bagaimana dukungan sosial dan beban kerja mental memengaruhi staf Puskesmas secara bersamaan, khususnya di Kabupaten Bungo. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti dampak beban kerja mental dan dukungan sosial terhadap stres kerja di kalangan pekerja Puskesmas Muara Bungo II.

METHOD

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik. Pada bulan April 2026, penelitian ini dilakukan di Puskesmas Muara Bungo II. Pengaruh dukungan sosial dan beban kerja mental terhadap stres kerja pada pegawai dalam satu waktu pengukuran dianalisis menggunakan desain *cross-sectional*.

Populasi penelitian terdiri dari 82 pegawai Puskesmas Muara Bungo II. Ukuran sampel minimal sebanyak 45 responden diperoleh dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* karena populasi bersifat heterogen dan terdiri dari berbagai profesi, seperti dokter umum, dokter gigi, apoteker, asisten apoteker, perawat, bidan, tenaga promosi Kesehatan dan ilmu perilaku/penyuluh, laboratorium, sanitasi lingkungan, gizi, dan tenaga penunjang. Kriteria inklusi penelitian meliputi pegawai yang telah bekerja

minimal enam bulan, aktif bekerja pada saat penelitian berlangsung, terlibat langsung dalam aktivitas pelayanan di Puskesmas Muara Bungo II, & bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi: pegawai yang sedang cuti, sakit, tidak berada di tempat saat pengumpulan data, mengisi kuesioner tidak lengkap, serta Kepala Puskesmas.

Data dikumpulkan melalui kuesioner. Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Lingkungan Kerja dijadikan dasar untuk kuesioner yang diperbarui, yang memiliki 26 item untuk mengukur berbagai aspek stres kerja. Faktor dukungan sosial diukur menggunakan versi modifikasi dari Kuesioner Stres Kerja Generik NIOSH (GJSQ) 20 item. Faktor beban kerja mental diukur menggunakan Indeks Beban Tugas NASA (NASA-TLX), yang terdiri dari enam parameter evaluasi.

Di Puskesmas Pasar Lubuk Landai di Kabupaten Bungo, tiga puluh responden berpartisipasi dalam uji validitas dan reliabilitas instrumen. Dengan nilai Alpha Cronbach masing-masing 0,968 dan 0,953, temuan uji menunjukkan validitas dan reliabilitas instrumen stres kerja dan dukungan sosial.

Data dianalisis menggunakan metode univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengkarakterisasi distribusi variabel penelitian dan karakteristik responden. Uji Chi-Square dan uji Kendall's Tau-b digunakan dalam analisis bivariat dengan ambang batas signifikansi 0,05 untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen serta arah asosiasi tersebut. Regresi logistik ordinal digunakan dalam studi multivariat untuk meneliti dampak parsial dan simultan dari upaya mental dan dukungan sosial terhadap stres kerja. Semua pemrosesan dan analisis data dilakukan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versi 26.

RESULT AND DISCUSSION

Result

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, jenis tenaga, lama bekerja, dan status kepegawaian. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1:

Tabel 1 Data Sumber Daya Manusia Puskesmas Muara Bungo II

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	4	8,9
Perempuan	41	91,1

Usia		
26-30 Tahun	6	13,3
31-35 Tahun	10	22,2
36-40 Tahun	8	17,8
> 40 Tahun	21	46,7
Jenis Tenaga		
Dokter Umum	1	2,2
Dokter Gigi	1	2,2
Apoteker	1	2,2
Asisten Apoteker	1	2,2
Perawat	16	35,6
Bidan	19	42,2
Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku/Penyuluh	1	2,2
Laboratorium	1	2,2
Sanitasi Lingkungan	1	2,2
Gizi	1	2,2
Tenaga Penunjang	2	4,4
Lama Bekerja		
6 Bulan-1 Tahun	3	6,7
1-3 Tahun	2	4,4
> 3 Tahun	40	88,9
Status Kepegawaian		
PNS	26	57,8
PPPK PW	17	37,8
Sukarela	1	2,2
PPPK	1	2,2
Total	45	100

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa 41 responden, atau 91,1% dari total responden, adalah perempuan. Kelompok usia terbesar terdiri dari 21 orang (46,7%) yang berusia di atas 40 tahun. Menurut jenis pekerja, perawat (16 orang) (35,6%) dan bidan (19 orang) (42,2%) merupakan mayoritas responden. Selanjutnya, 40 responden (88,9%) telah bekerja selama lebih dari tiga tahun, dan 26 responden (57,8%) adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS)

Dominasi responden perempuan serta tenaga keperawatan menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan di Puskesmas Muara Bungo II lebih banyak dijalankan oleh tenaga kesehatan perempuan, khususnya bidan dan perawat. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik pelayanan kesehatan primer yang menuntut interaksi langsung, komunikasi intensif, dan kontinuitas pelayanan kepada pasien.

Gambaran Variabel Stres Kerja pada Pegawai

Distribusi responden berdasarkan stres kerja pada pegawai di Puskesmas Muara Bungo II dapat dilihat pada Tabel 2:

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja pada Pegawai di Puskesmas Muara Bungo II

Jenis Tenaga	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	Total (%)
Tenaga Keperawatan	14 (31,1%)	5 (11,1%)	16 (35,6%)	35 (77,8%)
Tenaga Medis dan Farmasi	0 (0,0%)	1 (2,2%)	3 (6,7%)	4 (8,9%)
Tenaga Kesehatan lain & Penunjang	3 (6,7%)	2 (4,4%)	1 (2,2%)	6 (13,3%)
Total	17 (37,8%)	8 (17,8%)	20 (44,4%)	45 (100,0%)

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 responden, 20 individu (44,4%) termasuk dalam kelompok stres kerja tinggi. Selain itu, 17 individu (37,8%) termasuk dalam kelompok stres kerja rendah, sedangkan hanya 8 individu (17,8%) yang termasuk dalam kategori stres kerja moderat.

Gambaran Variabel Dukungan Sosial pada Pegawai

Distribusi responden berdasarkan dukungan sosial pada pegawai di Puskesmas Muara Bungo II dapat dilihat pada Tabel 3:

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial pada Pegawai di Puskesmas Muara Bungo II

Jenis Tenaga	Rendah (%)	Tinggi (%)	Total (%)
Tenaga Keperawatan	12 (26,7%)	23 (51,1%)	35 (77,8%)
Tenaga Medis dan Farmasi	3 (6,7%)	1 (2,2%)	4 (8,9%)
Tenaga Kesehatan lain dan Penunjang	0 (0,0%)	6 (13,3%)	6 (13,3%)
Total	15 (33,3%)	30 (66,7%)	45 (100,0%)

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa 30 responden, atau 66,7% dari 45 responden, melaporkan tingkat dukungan sosial yang tinggi. Sebaliknya, 15 responden (33,3%) melaporkan memiliki sedikit dukungan sosial.

Gambaran Variabel Beban Kerja Mental pada Pegawai

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden di antara personel Puskesmas Muara Bungo II menurut beban kerja mental:

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Mental pada Pegawai di Puskesmas Muara Bungo II

Jenis Tenaga	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	Total (%)
Tenaga Keperawatan	0 (0,0%)	22 (48,9%)	13 (28,9%)	35 (77,8%)
Tenaga Medis dan Farmasi	0 (0,0%)	0 (0,0%)	4 (8,9%)	4 (8,9%)
Tenaga Kesehatan lain dan Penunjang	0 (0,0%)	5 (11,1%)	1 (2,2%)	6 (13,3%)
Total	0 (0,0%)	27 (60,0%)	18 (40,0%)	45 (100,0%)

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari total 45 responden, sebagian besar responden memiliki beban kerja mental dalam kategori sedang sebanyak 27 orang

(60,0%) sebanyak 18 orang (40,0%) berada pada kategori beban kerja mental tinggi, dan tidak terdapat responden dengan kategori beban kerja mental rendah (0,0%).

Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Kerja pada Pegawai

Distribusi hubungan dukungan sosial terhadap stres kerja pada pegawai di Puskesmas Muara Bungo II dapat dilihat pada Tabel 5:

Tabel 5 Hubungan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja pada Pegawai di Puskesmas Muara Bungo II

Dukungan Sosial	Stres Kerja						Total		P-Value	Kendall's Tau-b	Sig.
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%			
	N	%	N	%	N	%					
Rendah	2	13,3	2	13,3	11	73,3	15	100,0	0,018	-0,398	0,002
Tinggi	15	50,0	6	20,0	9	30,0	30	100,0			
Total	17	37,8	8	17,8	20	44,4	45	100,0			

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Tabel 5 menunjukkan bahwa sementara 73,3% responden melaporkan tingkat stres kerja yang tinggi, 50,0% responden melaporkan tingkat dukungan sosial yang rendah. Menurut uji Chi-Square, yang menunjukkan nilai p sebesar 0,018 ($p < 0,05$), terdapat korelasi yang menarik antara dukungan sosial dan stres kerja di antara staf di Puskesmas Muara Bungo II. Selain itu, koefisien korelasi antara dukungan sosial dan stres kerja adalah -0,398 dengan nilai signifikan 0,002 ($p < 0,05$) menurut uji Kendall's Tau-b, menunjukkan asosiasi negatif. Studi ini menemukan bahwa karyawan cenderung kurang mengalami stres di tempat kerja ketika mereka memiliki lebih banyak dukungan sosial. Pekerja lebih mampu mengatasi stres, merasa lebih aman dalam pekerjaan mereka, dan menyelesaikan lebih banyak pekerjaan ketika mereka memiliki dukungan sosial dari atasan dan rekan kerja mereka.

Hubungan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja pada Pegawai

Distribusi hubungan beban kerja mental terhadap stres kerja pada pegawai di Puskesmas Muara Bungo II dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6 Hubungan Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja pada Pegawai di Puskesmas Muara Bungo II

Beban Kerja Mental	Stres Kerja						Total		P-Value	Kendall's Tau-b	Sig.
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%			
	N	%	N	%	N	%					
Sedang	14	51,9	7	25,9	6	22,2	27	100,0	0,001	0,473	0,000
Tinggi	3	16,7	1	5,6	14	77,8	18	100,0			
Total	17	37,8	8	17,8	20	44,4	45	100,0			

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Tabel 6 menunjukkan bahwa persentase responden yang lebih tinggi (tepatnya 77,8%) melaporkan tingkat stres kerja yang tinggi, tetapi persentase yang lebih rendah (tepatnya 51,9%) melaporkan tingkat beban mental yang rendah. Menurut uji Chi-Square, yang menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), terdapat korelasi yang menarik antara beban kerja mental dan stres kerja di antara staf di Puskesmas Muara Bungo II. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara beban kerja mental dan stres kerja, seperti yang ditunjukkan oleh uji Kendall's Tau-b, yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,473 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Karyawan melaporkan tingkat stres kerja yang lebih tinggi yang berkorelasi dengan tekanan mental yang mereka rasakan. Karyawan memiliki tingkat stres psikologis yang lebih tinggi karena beban mental yang tinggi yang menuntut mereka untuk berkonsentrasi, bekerja dengan cepat, dan melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan.

Pengaruh Dukungan Sosial & Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja Pengaruh Secara Parsial

Distribusi pengaruh dukungan sosial dan beban kerja mental terhadap stres kerja secara parsial pada pegawai di Puskesmas Muara Bungo II dapat dilihat pada Tabel 7:

Tabel 7 Uji *Wald* Model Regresi Logistik Ordinal

Variabel	Kategori	Koef. (β)	Std. Error	Wald	df.	Sig.	95% CI Lower	95% CI Upper
Stres Kerja	Stres = 1	-1,500	0,644	5,424	1	0,020	-2,762	-0,238
	Stres = 2	-0,501	0,605	0,687	1	0,407	-1,687	0,684
Dukungan Sosial	Dukungan = 1	1,431	0,720	3,946	1	0,047	0,019	2,842
	Dukungan = 2	-	-	-	-	-	-	-
Beban Kerja Mental	Beban = 2	-1,934	0,691	7,832	1	0,005	-3,288	-0,579
	Beban = 3	-	-	-	-	-	-	-

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Stres kerja di kalangan staf di Puskesmas Muara Bungo II sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan beban kerja mental, menurut Tabel 7, yang menunjukkan hasil uji Wald parsial. Koefisien (β) variabel dukungan sosial adalah 1,431 dan nilai signifikansinya adalah 0,047 ($p < 0,05$). Dukungan sosial memiliki dampak yang substansial terhadap stres kerja, menurut temuan ini. Stres di tempat kerja lebih umum terjadi di antara pekerja yang tidak memiliki jaringan sosial yang kuat untuk diandalkan daripada di antara mereka yang memilikinya. Menurut Rasio Odds ($Exp(B)$) sebesar 4,183, pekerja yang tidak memiliki sistem dukungan sosial yang kuat memiliki kemungkinan 4,183 kali lebih besar untuk menderita tingkat stres kerja yang tinggi

daripada mereka yang memilikinya. Variabel beban kerja mental memiliki dampak yang substansial terhadap stres kerja, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien (β) sebesar -1,934 dan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Interpretasi model menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki beban kerja mental tinggi lebih cenderung melaporkan tingkat stres kerja yang tinggi daripada mereka yang memiliki beban kerja sedang. Menurut rasio peluang yang disesuaikan, pekerja yang memiliki beban kerja mental tinggi 6.897 kali lebih mungkin memiliki tingkat stres kerja yang lebih tinggi daripada mereka yang memiliki beban kerja mental sedang.

Temuan ini menunjukkan bahwa beban mental dan dukungan sosial memiliki peran substansial dalam menentukan tingkat stres yang dialami oleh pekerja di Pusat Kesehatan Masyarakat Muara Bungo II. Dalam penelitian ini, beban mental ditemukan memiliki dampak yang lebih besar pada stres kerja daripada dukungan sosial, seperti yang ditunjukkan oleh rasio peluang yang lebih besar untuk yang pertama.

Pengaruh Secara Simultan

Distribusi pengaruh dukungan sosial dan beban kerja mental terhadap stres kerja secara simultan pada pegawai di Puskesmas Muara Bungo II dapat dilihat pada Tabel 8:

Tabel 8 Uji *Likelihood Ratio* Model Regresi Logistik Ordinal

Model Fitting Information	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df.	Sig.
Intercept Only	37,681	-	-	-
Final	21,217	16,465	2	0,000

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Pada Tabel 8, kita dapat melihat bahwa uji Rasio Kemungkinan menunjukkan bahwa nilai -2 log likelihood turun dari 37,681 pada model Intercept-Only menjadi 21,217 pada model akhir. Penurunan ini membuktikan bahwa model dengan variabel dependen lebih akurat daripada model tanpa variabel dependen, karena model tersebut menggabungkan variabel independen.

Selain itu, kita mendapatkan nilai chi-square sebesar 16,465 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa model yang mencakup variabel dukungan sosial dan upaya mental berbeda secara signifikan dari model yang hanya berisi konstanta (Intercept Only). Tingkat stres pekerja di Puskesmas Muara Bungo II dipengaruhi oleh sistem dukungan sosial mereka dan beban mental yang harus mereka hadapi di tempat kerja.

Distribusi nilai *Pseudo R-Square* pada model regresi logistik ordinal dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9 Uji *Pseudo R-Square* Model Regresi Logistik Ordinal

<i>Pseudo R-Square</i>	Nilai
<i>Cox and Snell</i>	0,306
<i>Nagelkerke</i>	0,351
<i>McFadden</i>	0,177

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Nilai Nagelkerke adalah 0,351, seperti yang terlihat pada Tabel 9. Dukungan sosial dan beban kerja mental menyumbang 35,1% dari varians stres kerja, menurut angka ini, sementara faktor-faktor lain di luar cakupan model penelitian menyumbang 64,9%. Temuan ini semakin mendukung penggunaan model regresi logistik ordinal dalam penelitian ini untuk menyelidiki dampak faktor-faktor independen terhadap stres kerja.

Pembahasan

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja

Sebuah studi bivariat menggunakan uji Chi-Square mengungkapkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres kerja di antara staf Puskesmas Muara Bungo II, dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Selain itu, uji Kendall's Tau-b mengungkapkan korelasi negatif antara kekuatan hubungan antara dukungan sosial dan stres kerja, dengan koefisien -0,398 dan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Lebih lanjut, dukungan sosial memiliki dampak substansial pada stres kerja, menurut analisis multivariat menggunakan regresi logistik ordinal, dengan rasio odds 4,183 dan nilai signifikansi 0,047 ($p < 0,05$). Menurut temuan ini, pekerja dengan dukungan sosial yang buruk sekitar 4.183 kali lebih mungkin daripada mereka yang memiliki dukungan sosial yang kuat untuk merasa stres di tempat kerja.

Secara substansial, terdapat korelasi negatif: karyawan yang menerima lebih banyak dukungan sosial cenderung lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami stres terkait pekerjaan. Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Setiani dan Novitasari (2023) dan Prasetya (2025), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak besar pada stres kerja para profesional kesehatan (Prasetya, 2025; Setiani & Novitasari, 2023). Karena kurangnya dukungan emosional, praktis, dan informasional dari tempat kerja, mereka yang memiliki dukungan sosial rendah lebih rentan terhadap stres terkait pekerjaan. Selain itu, rasa aman seseorang, antusiasme dalam bekerja, dan kemampuan untuk menangani tuntutan pekerjaan sehari-hari dapat ditingkatkan dengan dukungan sosial yang kuat (Tulus dkk., 2025). Pekerja yang

didukung oleh tempat kerja mereka seringkali lebih mahir dalam menangani stres di tempat kerja daripada mereka yang tidak.

Dalam teori *Job Demands-Resources* (JD-R), dukungan sosial merupakan salah satu *job resources* yang berfungsi sebagai faktor pelindung (*buffer*) terhadap stres kerja (Kurniawati, 2025). Dukungan dari atasan maupun rekan kerja membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi sehingga dapat menurunkan risiko stres kerja (Tulus et al., 2025). Dalam lingkungan pelayanan kesehatan, dukungan sosial memiliki peran penting karena tenaga kesehatan sering menghadapi tekanan pekerjaan, tanggung jawab pelayanan pasien, serta tuntutan kerja yang membutuhkan konsentrasi dan ketelitian tinggi (Prasetya, 2025).

Berdasarkan temuan di lapangan, beberapa responden menyampaikan bahwa apresiasi, umpan balik dari atasan, serta bantuan rekan kerja saat beban pekerjaan meningkat masih dirasakan belum optimal. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian pegawai merasa kurang mendapatkan dukungan dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan dukungan sosial di lingkungan kerja melalui penguatan komunikasi, peningkatan kerja sama antarpegawai, serta pemberian apresiasi dan umpan balik secara rutin oleh atasan. Selain itu, kegiatan evaluasi rutin dan pendekatan interpersonal antarpegawai juga dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif sehingga risiko stres kerja dapat diminimalkan.

Pengaruh Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja

Menurut hasil bivariat menggunakan uji Chi-Square, terdapat korelasi signifikan antara beban kerja mental dan stres kerja di antara staf Puskesmas Muara Bungo II, dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Uji Kendall's Tau-b mengungkapkan korelasi positif dan substansial antara stres kerja dan beban kerja mental, dengan koefisien 0,473 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, dampak signifikan dari upaya mental terhadap stres kerja ditunjukkan oleh analisis multivariat menggunakan regresi logistik ordinal, dengan Odds Ratio yang disesuaikan sebesar 6,897 dan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Menurut temuan ini, pekerja dengan beban kerja mental tinggi sekitar 6.897 kali lebih mungkin daripada mereka yang memiliki beban kerja mental sedang untuk memiliki tingkat stres kerja yang lebih tinggi.

Pada dasarnya, terdapat korelasi positif: kemungkinan stres di tempat kerja meningkat seiring dengan persepsi ketegangan mental. Temuan penelitian ini konsisten

dengan temuan Nazar dan Kurnia (2025), yang menunjukkan bahwa beban kerja memiliki dampak besar pada stres kerja. Temuan ini berbeda dengan temuan Carima (2022), yang tidak menemukan dampak yang nyata (Carima, 2022; Nazar & Kurnia, 2025). Variasi profil responden, kondisi tempat kerja, dan beban layanan di setiap lokasi penelitian dapat memengaruhi perbedaan temuan ini. Jika beban mental yang berat terus berlanjut, hal itu dapat mengakibatkan kelelahan psikologis, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan untuk mengatasi tekanan di tempat kerja (Simanjuntak et al., 2025).

Dalam teori *Job Demands-Resources* (JD-R), beban kerja mental termasuk dalam kategori *job demands* yang dapat meningkatkan risiko stres kerja apabila tidak diimbangi dengan sumber daya kerja yang memadai (Bakker et al., 2023). Beban kerja mental yang tinggi dapat menimbulkan kelelahan psikologis, penurunan konsentrasi, dan tekanan kerja yang pada akhirnya meningkatkan stres kerja (Simanjuntak et al., 2025). Pada tenaga kesehatan, tuntutan pekerjaan yang tinggi tidak hanya berkaitan dengan jumlah pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan tanggung jawab terhadap keselamatan dan pelayanan pasien sehingga membutuhkan upaya mental yang lebih besar selama bekerja (Nazar & Kurnia, 2025).

Berdasarkan temuan di lapangan, responden menyampaikan bahwa mereka sering menghadapi tuntutan kerja yang tinggi, harus bekerja cepat dan teliti, serta menangani beberapa tugas secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan kelelahan mental, tekanan kerja, dan kesulitan beristirahat secara optimal selama bekerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan beban kerja mental melalui pembagian tugas yang lebih proporsional, pengaturan jam kerja dan istirahat, penambahan tenaga sesuai kebutuhan, serta evaluasi beban kerja secara berkala. Peningkatan dukungan organisasi dan penyediaan lingkungan kerja yang kondusif juga diperlukan agar pegawai mampu bekerja secara optimal tanpa mengalami tekanan kerja yang berlebihan.

Pengaruh Dukungan Sosial dan Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja

Menurut temuan studi multivariat menggunakan regresi logistik ordinal, faktor dukungan sosial dan beban kerja mental secara bersamaan sangat meningkatkan stres kerja di antara staf Puskesmas Muara Bungo II. Setelah uji Rasio Kemungkinan menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), model regresi dianggap sesuai untuk digunakan. Selain itu, hasil uji Wald mengungkapkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi 0,047 ($p < 0,05$) dan variabel beban kerja mental memiliki

nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua faktor independen tersebut memiliki dampak substansial terhadap stres terkait pekerjaan di antara staf Puskesmas Muara Bungo II.

Variabel dukungan sosial dan beban kerja mental menjelaskan 35,1% variasi stres kerja, menurut nilai Nagelkerke sebesar 0,351, tetapi elemen di luar model studi memiliki dampak pada mortalitas. Berdasarkan nilai signifikansi yang lebih rendah dalam model regresi, variabel beban kerja mental menunjukkan pengaruh yang lebih kuat daripada dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa timbulnya stres kerja pada tenaga kesehatan sebagian besar disebabkan oleh tekanan kerja yang terkait dengan tuntutan mental (Bakker dkk., 2023).

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa variabel psikososial dan tuntutan pekerjaan memiliki dampak besar pada stres kerja tenaga kesehatan. Sementara beban mental merupakan persyaratan pekerjaan yang dapat meningkatkan stres psikologis jika tidak diimbangi dengan sumber daya kerja yang memadai, dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya kerja yang dapat membantu orang mengatasi tekanan kerja. Ekspektasi pekerjaan yang tinggi dan kurangnya dukungan sosial dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres terkait pekerjaan (Bakker et al., 2023).

Berdasarkan temuan lapangan, masih terdapat keterbatasan dukungan sosial seperti kurang optimalnya umpan balik dari atasan dan bantuan rekan kerja saat beban kerja meningkat. Selain itu, pegawai juga menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, harus bekerja cepat dan teliti, serta menangani beberapa tugas secara bersamaan sehingga menimbulkan kelelahan mental dan tekanan kerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan dukungan sosial dan pengelolaan beban kerja mental melalui penguatan komunikasi, peningkatan kerja sama antarpegawai, pembagian tugas yang lebih proporsional, pengaturan waktu kerja dan istirahat yang lebih baik, serta evaluasi beban kerja secara berkala. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, meningkatkan kenyamanan kerja pegawai, serta menurunkan risiko stres kerja pada tenaga kesehatan di Puskesmas Muara Bungo II.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh dukungan sosial dan beban kerja mental terhadap stres kerja pada pegawai di Puskesmas Muara Bungo II, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari para karyawan, 20 (44,4%) memiliki tingkat stres kerja yang tinggi, 11 (73,3%) memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, dan 14 (77,8%) memiliki tingkat beban mental yang tinggi.
2. Di antara para pekerja di Puskesmas Muara Bungo II, dukungan sosial dan stres kerja berkorelasi secara signifikan.
3. Di antara para pekerja di Puskesmas Muara Bungo II, beban kerja mental dan stres kerja berkorelasi secara signifikan.
4. Stres kerja karyawan di Puskesmas Muara Bungo II dipengaruhi secara signifikan oleh dukungan sosial dan beban mental secara bersamaan.

REFERENCES

- Amellah, A., Menouni, A., Chbihi, K., Chetouani, H., Abou-said, S., Abchouch, T., Godderis, L., Jaafari, S. El, & Amane, M. (2025). OCCUPATIONAL STRESS AND BURNOUT AMONG PUBLIC HEALTH PROFESSIONALS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN MOROCCO. *Healthcare*, *13*, 1–18.
- Ananda, D. S., Yuliati, & Mahmud, N. U. (2025). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA BAGIAN FINISHING DI PROYEK RUMAH SAKIT UPT VERTIKAL MAKASSAR. *Window of Public Health Journal*, *6*(1), 60–71.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-vergel, A. (2023). JOB DEMANDS – RESOURCES THEORY: TEN YEARS LATER. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *10*, 25–53.
- Carima, W. (2022). PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA TENAGA KESEHATAN. *SCHEMA – Journal of Psychological Research*, *7*(2), 59–70.
- Fauzan, A. N., & Sovitriana, R. (2022). DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PEGAWAI PANTI SOSIAL BINA KARYA HARAPAN JAYA DINAS SOSIAL DKI JAKARTA. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, *2*(3), 15–26. Diambil dari <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/iss ue/archive>
- Irwan, M. (2024). HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PERAWAT DI RSUD TENGKU RAFI'AN SIAK. *Ensiklopedia of Journal*, *6*(3), 340–351.
- Kurniawati, F. D. (2025). PENGARUH UNDERSTAFFING TERHADAP STRES

- KERJA PEGAWAI : PERAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERASI. *Transekonomika: Akuntansi, Bisnis Dan Keuangan*, 5(1), 307–322.
- Nazar, A., & Kurnia, R. (2025). ANALISIS BEBAN KERJA DAN STRES KERJA PADA PEGAWAI PUSKESMAS LANGKAHAN ACEH UTARA. *JISOH: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 2219–2225.
- Prasetya, C. B. P. (2025). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PERAWAT RSI SAKINAH MOJOKERTO. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1054–1067.
- Putra, M. R. A., Halin, H., & Yeni. (2024). PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRESS KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA KARYAWAN PT BERKAT SAWIT SEJATI. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen Dan Akuntansi (Jebma)*, 4(1), 332–341.
- Setiani, R., & Novitasari, D. (2023). PENGARUH BEBAN KERJA, LINGKUNGAN KERJA, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN DI PUSKESMAS KASIHAN 1 BANTUL. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Bisnis Indonesia STIE Widya Wiwaha*, 3(1), 270–289.
- Siahaan, M. J. C., & Sholihah, Q. (2024). ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA METODE NASA-TLX , GHQ-12, DAN CHI-SQUARE. *JURNAL REKAYASA SISTEM DAN MANAJEMEN INDUSTRI*, 01(11), 1252–1262.
- Simanjuntak, E. P., Ramdan, I. M., Sultan, M., & Lestari, I. A. I. D. (2025). HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES DI KLINIK XX: STUDI KASUS DI SAMARINDA. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 5(11), 5222–5235.
- Tulus, S. D. L., Hakim, A. R., & Ibad, M. C. (2025). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA GENERASI Z DI KARAWANG. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(10), 3488–3497. Diambil dari <https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i10.9721>
- Ujab, M. Z., & Has, D. F. S. (2023). PENGARUH JAM KERJA TERHADAP RISIKO STRES KERJA PADA KARYAWAN. *18(2)*, 328–333. Diambil dari <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/avicena/article/view/5479/3337>