Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health **Vol. 11, No. 1, Oktober 2026**
http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PEKERJA PROYEK PEMBANGUNAN UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL WORKLOAD AND WORK STRESS WITH SLEEP QUALITY OF UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG DEVELOPMENT PROJECT WORKERS

Rizky Kharisma Dewi[1*], Ani Asriani Basri[1], Nafilatul Fitri[1], Fariz Zuvil Arganata[1]
Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang

Informasi Artikel

Dikirim Jun 6, 2026
Direvisi Sept 29, 2026
Diterima Okt 3, 2026

Abstrak

Pekerja konstruksi memiliki beban kerja fisik serta mental yang tinggi. Tidak sedikit pekerja konstruksi juga mengalami stress kerja. Dua masalah psikologis itu seringkali dikaitkan dengan kualitas tidur. Kualitas tidur buruk tentu dapat memicu penurunan konsentrasi hingga produktivitas kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan beban kerja mental dan stres kerja terhadap kualitas tidur pekerja proyek pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi *cross-sectional*. Perhitungan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah 53 sampel. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian instrumen NASA-TLX, SDS, PSQI yang diuji dengan *uji spearman rho* Hasil penelitian ini adalah beban kerja mental (X_1) dan kualitas tidur (Y) 0,674 > 0,05 menunjukkan tidak ada hubungan, sedangkan stres kerja (X_2) dan (Y) 0,019 < 0,05 sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kualitas tidur. Kesimpulannya adalah tidak ada hubungan antara beban kerja mental dengan kualitas tidur dan terdapat hubungan antara stres kerja dengan kualitas tidur pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemberian batasan waktu bekerja yang jelas, dapat membantu pekerja dalam mengelola beban kerja mental dan stres kerja, sehingga kualitas tidur lebih baik.

Kata Kunci : beban kerja mental, stres kerja, kualitas tidur, pekerja proyek

Corresponding Author

*Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Malang

**rizkydewi435@gmail.com*

Abstract

Construction workers have a high physical and mental workload. Not a few construction workers also experience work stress. These two psychological problems are often associated with sleep quality. Poor sleep quality can certainly trigger a decrease in concentration and work productivity. The purpose of this study was to analyze the relationship between mental workload and work stress on the sleep quality of construction project workers at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. This study design was a quantitative cross-sectional correlation study. The sample calculation used a purposive sampling method with a total of 53 samples. Data collection was carried out by filling out the NASA-TLX, SDS, PSQI instruments which were tested with

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

the Spearman rank test. The results of this study were mental workload (X_1) and sleep quality (Y) 0.674 > 0.05 indicating no relationship, while work stress (X_2) and (Y) 0.019 < 0.05 so it can be interpreted that there is a significant relationship between work stress and sleep quality. The conclusion is that there is no relationship between mental workload and sleep quality and there is a relationship between work stress and sleep quality of project workers at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Establishing working time limits can help workers manage mental workload and work-related stress, thereby improving sleep quality.

Keywords: *mental workload, work stress, sleep quality, project workers*

Pendahuluan

Pentingnya peran tenaga kerja di sebuah perusahaan konstruksi mengharuskan perusahaan juga dapat melakukan manajemen dan pendayagunaan tenaga kerja dengan baik. Pengelolaan dan pemanfaatan tenaga kerja yang efisien berperan penting dalam meningkatkan produktivitas tenaga kerja dan sebaliknya[1]. Pekerja konstruksi mempunyai beban kerja fisik dan mental yang berat, dikarenakan selain pekerjaannya yang memang membutuhkan banyak tenaga, tuntutan tenggat waktu yang singkat dalam penyelesaian tugasnya juga berperan sebagai salah satu faktor utama beban kerja mental pekerja konstruksi tinggi.

Menurut Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. 17 tahun 2010, beban kerja adalah sekumpulan tujuan tugas kerja atau hasil yang perlu dijangkau terkait tugas dan tanggung jawab dalam bekerja di periode tertentu. Beban kerja terbagi menjadi beban kerja fisik dan mental. Beban kerja mental yakni suatu tekanan pekerjaan yang berpengaruh pada psikologis. Beban kerja mental yang melampaui batas kemampuan individu dapat mempengaruhi kesehatan, keselamatan, produktivitas, kinerja, juga dapat menimbulkan gangguan tidur[2].

Stres di tempat kerja adalah reaksi tubuh dan psikis yang muncul karena ketidaklarasan tuntutan pekerjaan dengan keterampilan atau sumber daya yang pekerja miliki untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres di tempat kerja sering kali ditandai dengan perasaan tegang, cemas, lelah, frustrasi, serta kualitas tidur yang buruk yang berlangsung terus-menerus. Berbagai faktor dapat menjadi penyebab stres kerja. Dampak dari stres kerja akan merugikan pekerja itu sendiri maupun perusahaan. Bagi pekerja, akibat-akibatnya meliputi hilangnya semangat kerja, serta munculnya kecemasan dan frustrasi yang luar biasa. Selain itu, dampak dari stres tidak hanya terbatas pada pekerjaan, tetapi juga bisa melebar pada kegiatan yang bukan termasuk ke dalam pekerjaan.

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

Misalnya, stres dapat menyebabkan kualitas tidur menurun, hilangnya nafsu makan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi[3].

Kualitas tidur secara umum mengacu pada seberapa baik seseorang tidur. Kualitas tidur biasanya dilihat dari berbagai aspek seperti durasi tidur, kontinuitas tidur, dan kenyenyakan dalam tidur. Tidur yang berkualitas dapat dilihat dari waktu tidur yang cukup (tidak lebih, tidak kurang), nyenyak, tidak terganggu, serta yang membuat seseorang bangun dengan kondisi tubuh yang segar. Kualitas tidur juga melibatkan aspek subjektif, seperti kepuasan terhadap tidur, serta aspek objektif seperti seberapa banyak dan seberapa lama terjaga dalam tidur. Kualitas tidur yang buruk akan membawa banyak dampak buruk untuk kesehatan. Hal ini dapat mengakibatkan terbatasnya aktivitas sehari-hari, memperlambat proses penyembuhan luka, serta mengganggu fungsi *neuromuskular*. Serta, kualitas tidur yang tidak optimal juga berakibat mengurangi sistem imunitas tubuh, menambah risiko depresi dan kecemasan, serta mengurangi kemampuan berkonsentrasi[4].

Memiliki kualitas tidur yang tidak baik adalah masalah serius yang dihadapi oleh pekerja konstruksi. Hasil studi yang dilakukan di Korea dan China, masing-masing terdapat sekitar 63% dan 30% pekerja konstruksi yang bekeja dengan kualitas tidur yang buruk[5]. Adapun penelitian yang dilakukan di Indonesia pada pekerja informal garmen, diketahui bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kualitas tidur pekerja informal garmen. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa beban kerja mental yang berat meningkatkan atau memperburuk kualitas tidur pada pekerja informasl garmen[6]. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan untuk melihat peran stres kerja dalam menjelaskan kualitas tidur karyawan Gen Z, dimana dalam penelitian tersebut ditunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada karyawan Gen Z[7]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa beban kerja mental dan stres kerja merupakan faktor yang berpotensi berkaitan dengan kualitas tidur pekerja. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada karakteristik pekerjaan dan populasi yang berbeda, sehingga belum dapat menggambarkan kondisi pekerja pada sektor konstruksi yang memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda.

Penelitian mengenai kualitas tidur pada pekerja konstruksi juga telah dilakukan. Penelitian pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Semarang menunjukkan bahwa 37 dari 52 responden (71,2%) mengalami kualitas tidur subjektif yang buruk[8]. Meskipun demikian, penelitian tersebut

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

berfokus pada gambaran kualitas tidur pekerja konstruksi saja, tanpa mengkaji beban kerja mental dan stres kerja secara simultan sebagai faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur.

Proyek pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan proyek pembangunan gedung kampus III dimana dalam pembangunannya dilakukan dengan beberapa tahap. Pembangunan gedung kampus III tahap II ini dipercayakan pada PT. Pembangunan Perumahan (Persero) tbk. yang dilakukan sepanjang tahun 2023 hingga pertengahan tahun 2025. Karakteristik pekerjaan proyek yang melibatkan berbagai jenis pekerjaan, tuntutan penyelesaian sesuai target, koordinasi antar pihak, serta kondisi lingkungan kerja yang dinamis menjadikan pekerja proyek sebagai kelompok yang relevan untuk dikaji dari aspek beban kerja mental, stres kerja, dan kualitas tidur.

Pekerja konstruksi yang dimaksudkan merupakan pekerja yang termasuk ke dalam struktur organisasi penyedia jasa kontraktor yang bertugas mengurus segala perencanaan dan pelaksanaan proyek pembangunan gedung kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam hal ini, tidak termasuk pekerja lepas yang dimaksudkan mandor maupun kuli yang tidak terikat dengan proyek pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara kontrak. Hal ini dipertimbangkan oleh peneliti dikarenakan perbedaan beban kerja yang diemban. Pekerja konstruksi yang akan menjadi sampel lebih mendominasi beban kerja mental dikarenakan adanya tuntutan kualitas hasil kerja dan target waktu. Sedangkan pekerja lepas, lebih banyak beban kerja fisik dibandingkan mental.

Minimnya penelitian mengenai beban kerja mental dan stres kerja yang berkaitan dengan kualitas tidur khususnya pada pekerja konstruksi. Disertai dengan pertimbangan matang mengenai pemilihan populasi agar sesuai dengan variabel yang dikaji, membuat peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan beban kerja mental dan stres kerja dengan kualitas tidur pekerja Proyek Pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Proyek UIN Maulana Malik Ibrahin Malang. Populasi penelitian ini merupakan seluruh pekerja tetap PT. Pembangunan Perumahan Proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 110 orang. Pekerja tetap yang dimaksudkan adalah pekerja kantor atau karyawan yang memiliki tugas berkaitan dengan perencanaan

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

pelaksanaan konstruksi. Pemilihan sampel ini mempertimbangkan banyaknya tugas yang dibebankan dengan tenggat waktu yang singkat dan tuntutan hasil kerja yang maksimal pada para pekerja konstruksi agar hasil pembangunan sesuai dengan rencana yang telah disepakati sedari awal. Adapun populasi yang ada selanjutnya diseleksi dengan memperhatikan kriteria inklusi, sebagai berikut:

1. Merupakan pekerja tetap atau pekerja yang termasuk ke dalam perencanaan pelaksanaan konstruksi bangunan di PT. Pembangunan Perumahan (Persero) tbk. proyek pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mampu berkomunikasi dengan baik.
3. Pekerja dalam keadaan sehat

Adapun kriteria eksklusi, sebagai berikut:

1. Pekerja dengan jabatan Manajer Proyek. Hal ini dipertimbangkan karena memiliki tanggungjawab dan karakteristik pekerjaan yang berbeda dengan pekerja lainnya. Perbedaan karakteristik tersebut dapat memengaruhi tingkat beban kerja mental, stress kerja dan kualitas tidur, sehingga dapat mempengaruhi keseragaman karakteristik responden.
2. Pekerja yang memiliki gangguan tidur karena lingkungan. Hal ini dapat dipastikan melalui pertanyaan terbuka mengenai gangguan apa yang dapat mengganggu tidur responden. Apabila berkaitan dengan lingkungan, akan dikeluarkan dari populasi.
3. Pekerja mengkonsumsi obat seperti *benzodiazepine, nonbenzodiazepines, zolpidem, zaleplon, dan eszopiclone*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah beban kerja mental dan stres kerja serta variabel dependennya adalah kualitas tidur. Dalam penelitian ini, beban kerja mental diukur dengan menggunakan instrumen beban kerja mental *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX) karena alat ukur ini paling sering digunakan, dirasa lebih sensitif serta menunjukkan hasil yang lebih valid dibanding alat ukur lainnya. Variabel stres kerja diukur dengan menggunakan Survei Diagnosis Stres (SDS) dikarenakan instrumen ini mudah, cepat dan efisien dalam penggunaannya serta dapat dipergunakan dalam mengukur stres kerja pada berbagai industri dan pekerjaan termasuk bidang konstruksi. Sedangkan, kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dikarenakan instrumen ini mengukur kualitas tidur secara menyeluruh dibandingkan alat ukur kualitas tidur lainnya. Analisis

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

statistik yang dilakukan adalah analisis variabel tunggal untuk melihat distribusi frekuensinya dan analisis bivariat untuk melihat hubungannya menggunakan uji korelasi Spearman rho. Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai *p-value* dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05. Apabila nilai *p-value* ≤ 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, apabila nilai *p-value* > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Hasil

1. Analisis Karakteristik Responden

Berikut merupakan hasil distribusi usia responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
≤ 35 Tahun	32	60,4
> 35 Tahun	21	39,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	94,3
Perempuan	3	5,7
Pendidikan Terakhir		
SD	2	3,8
SMP	6	11,3
SMA/SMK	24	45,3
D3	3	5,7
S1	17	32,1
S2	1	1,9
Masa kerja		
Kurang dari 6 Bulan	7	13,2
Lebih dari 6 Bulan	46	86,8

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa responden yang merupakan pekerja kontruksi di Proyek Pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang didominasi oleh pekerja dengan usia 35 tahun ke bawah dengan presentase 60,4%. Diketahui juga bahwa hampir keseluruhan responden berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 94,3%. Responden juga memiliki

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

background pendidikan beragam, dengan presentase terbesar pada pendidikan terakhir SMA/SMK sebesar 45,3%. Berlangsungnya proyek saat pengambilan data berjalan selama 18 bulan, karena hal tersebut masa kerja kemudian peneliti bagi menjadi 2 kategori yaitu kurang dari 6 bulan dan lebih dari 6 bulan. Dapat dilihat, responden didominasi oleh pekerja dengan masa kerja lebih dari 6 bulan pada proyek tersebut dengan presentase sebesar 86,8%.

2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Berikut merupakan hasil distribusi frekuensi variabel penelitian, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Beban Kerja Mental		
Sedang	1	1,9
Tinggi	23	43,4
Sangat Tinggi	29	54,7
Stres Kerja		
Rendah	5	9,4
Sedang	46	86,8
Berat	2	3,8
Kualitas Tidur		
Baik	34	64,2
Buruk	19	35,8

Berdasarkan table 2., diketahui bahwa responden yang merupakan pekerja proyek pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dari setengah memiliki beban kerja mental sangat tinggi dengan presentase 54,7%. Adapun, responden yang merupakan pekerja konstruksi ini mengalami stress kerja tingkat sedang dengan presentase jumlah responden sebesar 86,8%. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa kualitas tidur yang dimiliki sebagian besar responden adalah kualitas tidur buruk.

3. Analisis Bivariat Hubungan antara Beban Kerja Mental dan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur Pekerja

Berikut adalah hasil penelitian terkait hubungan beban kerja mental dan stres kerja dengan kualitas tidur, antara lain:

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

Tabel 3. Hubungan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur Pekerja

Variabel	Kualitas Tidur		R	*p-value*
	Baik	Buruk		
Beban Kerja Mental				
Sedang	0	1	-0,059	0,674
Tinggi	9	16		
Sangat Tinggi	10	17		
Stres Kerja				
Ringan	4	1		
Sedang	15	31	0,322	0,019
Berat	0	2		

Berdasarkan tabel 3., diketahui bahwa pekerja dengan beban kerja mental sedang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 1 orang. Adapun pekerja dengan beban kerja mental tinggi dan kualitas tidur baik sebanyak 9 orang, namun 16 pekerja dengan beban kerja mental tinggi memiliki kualitas tidur buruk. Pekerja dengan beban kerja mental sangat tinggi dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 10 orang, sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 orang. Hasil analisis statistik spearman untuk melihat hubungan diantara dua variabel tersebut, didapatkan *p-value* sebesar 0,674 (*p-value* > 0,05), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kualitas tidur.

Selain itu, diketahui bahwa pekerja dengan stress kerja ringan sebanyak 4 orang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 1 orang lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Pekerja dengan stress kerja kategori sedang 15 orang memiliki kualitas tidur baik, namun 31 orang lainnya memiliki kualitas tidur buruk. Serta 2 orang responden dengan stres kerja kategori berat seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk. Hasil analisis statistik spearman untuk melihat hubungan diantara dua variabel tersebut, didapatkan *p-value* sebesar 0,019 (*p-value* < 0,05), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur. Adapun kuat hubungan ditunjukkan pada nilai R yaitu 0,322 yang berarti korelasi positif yang rendah.

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

Pembahasan

1. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kualitas Tidur

Beban kerja mental pada penelitian ini diukur secara subjektif dengan instrumen penelitian yang baku secara internasional dan sudah diterjemahkan serta disesuaikan dalam Bahasa Indonesia yaitu *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX). Selain itu, penelitian ini mengukur kualitas tidur menggunakan instrument *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen PSQI ini terdapat 18 pertanyaan yang setiap pertanyaannya memiliki beberapa cara menjawab. Dari 18 pertanyaan tersebut memiliki beberapa cara menghitung juga sesuai dengan aspek-aspek kualitas tidur. Instrumen ini mengukur kualitas tidur secara keseluruhan berdasarkan aspek-aspeknya.

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat kategori beban kerja mental sedang terdapat 1 orang responden, beban kerja mental tinggi terdapat 23 orang, sedangkan kategori beban kerja mental sangat tinggi terdapat 29 responden. Kategori beban kerja mental yang mendominasi pada responden penelitian ini adalah kategori beban kerja mental sangat tinggi dan tinggi. Hasil ini satu haluan dengan studi yang dilakukan oleh Astuti, et al (2021) dengan subjek pekerja bahan bangunan di UD Selo Tirto yang diketahui bahwa beban kerja mental responden penelitian tersebut tergolong tinggi atau berat. Tentunya ini selaras dengan keadaan di lapangan yang memang dituntut untuk bekerja dengan kualitas dan keselamatan yang utama [9].

Hasil analisis pada penelitian ini, setelah dilakukan uji hubungan dengan metode *rank spearman* untuk melihat hubungan variabel beban kerja mental dengan kualitas tidur pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang III tahap II, didapatkan nilai sig (p) menunjukan nilai 0,674 yang berarti p > 0,05. Sedangkan *Pearson-corelation* atau r menunjukkan nilai -0,59 yang berarti korelasi negatif yang sedang. Sehingga H0 diterima dengan korelasi negatif yang sedang. Artinya, antara beban kerja mental dengan kualitas tidur pekerja proyek UIN Maliki Malang III tahap II tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Hasil dari penelitian ini bertentangan dengan pengkajian yang dilakukan pada pekerja divisi produksi dengan hasil bahwa antara beban kerja mental dan kualitas tidur terdapat hubungan yang bermakna dengan kategori kuat[10]. Penelitian ini bertentangan dengan riset

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

yang bersubjek pekerja garmen dengan hasil bahwa beban kerja mental yang berat mengurangi kualitas tidur pekerja secara signifikan[6].

Berdasarkan wawancara singkat dengan responden yang dilakukan peneliti sembari melakukan pengambilan data, diketahui bahwa tidak adanya keterikatan antara beban kerja mental dan kualitas tidur pada pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim ini dikarenakan pekerja proyek yang mayoritas laki-laki selalu mengesampingkan masalah pekerjaan ketika jam kerja telah selesai, sehingga kehidupan pribadi dan pekerjaan seimbang khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan tidur. Besarnya beban kerja mental yang harus diterima pekerja proyek ini juga dapat dikelola dengan baik oleh setiap pekerja karena telah kompeten di bidangnya masing-masing dan memiliki manajemen beban kerja mental yang baik sehingga tidak menyebabkan menurunnya kualitas tidur. Pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim juga kebanyakan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik, sehingga lebih mudah menerima tekanan atau beban kerja mental yang besar tanpa menimbulkan gangguan tidur.

Pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang responden didominasi oleh pekerja dengan usia 35 tahun ke bawah. Usia 35 tahun ke bawah tentu merupakan usia produktif seseorang. Pada usia ini kondisi fisik yang dimiliki masih bagus, stamina tubuh masih kuat, serta seseorang pada usia ini juga masih memiliki motivasi yang tinggi untuk menambah pengalaman bekerja. Usia produktif tentu sangat sesuai dengan pekerjaan di konstruksi, karena selain membutuhkan kondisi fisik yang mumpuni, pekerjaan di konstruksi membutuhkan banyak tenaga dan kemampuan serta kamauan untuk belajar yang tinggi. Meski begitu, pada usia ini seseorang seringkali menyempatkan waktu untuk kesenangan diri ketika jam kerja usai. Selain dapat memperpendek jam tidur pekerja sehingga kualitas tidur menurun, hal ini juga berdampak pada pikiran para pekerja yang bisa teralihkan dari beban kerja mental yang diterimanya selama bekerja[11].

Selain itu, sebagian besar pekerja di proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang telah bekerja lebih dari 6 bulan. Masa kerja yang relatif lebih lama memungkinkan pekerja memiliki pengalaman yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan melakukan penyesuaian terhadap kondisi kerja. Penelitian pada pekerja konstruksi menunjukkan bahwa masa kerja yang lebih pendek merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur buruk[5]. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pengalaman kerja berkaitan

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

dengan *psychological detachment* dari pekerjaan, yang dapat melemahkan hubungan antara beban kerja dengan masalah tidur[12]. Dengan demikian, pengalaman kerja yang dimiliki sebagian pekerja dalam penelitian ini diduga dapat menjadi salah satu faktor yang membantu pekerja dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehingga pengaruh beban kerja mental terhadap kualitas tidur tidak terlihat secara signifikan.

2. Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur Pekerja

Pengukuran stres kerja dilakukan dengan instrumen penelitian stres kerja yang disebut dalam Permenaker No. 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja atau biasa disebut Survei Diagnosis Stres (SDS).

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa kategori stres kerja ringan terdapat 5 orang responden, kategori stres kerja sedang terdapat 46 orang responden, sedangkan kategori stres kerja berat terdapat 2 responden. Maka dari itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa kategori stres kerja didominasi oleh stres kerja sedang dengan jumlah responden 46 orang. Hasil uji univariat variabel stres kerja penelitian ini searah dengan hasil kajian dengan judul 'Hubungan Karakteristik Pekerja dan Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Batam Tahun 2022' yang mendapatkan hasil 52,7% dari jumlah sampel penelitian tersebut mengalami stres kerja kategori sedang[13]. Stres dapat meningkatkan perasaan emosional, menghambat pemikiran logis dan mengganggu pengambilan keputusan[14].

Hasil penelitian pada tabel 3. yang dilakukan pada pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim ini menunjukkan bahwa antara stres kerja dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. Hasil ini didapat dari uji hubungan *rank spearman* yang dilakukan untuk menganalisis korelasi variabel stres kerja dan kualitas tidur didapatkan nilai sig (p) menunjukan nilai 0,019 yang berarti $p < 0,05$. Sedangkan bagaimana hubungannya ditunjukkan dengan nilai $r = 0,322$, yang berarti korelasi positif yang rendah. Sehingga H1 diterima, artinya antara stres kerja dengan kualitas tidur pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang III tahap II terdapat hubungan dengan korelasi positif yang rendah.

Kesimpulan ini searah dengan studi yang dilakukan menggunakan data sekunder mengenai stres kerja dan kualitas tidur didapatkan kesimpulan bahwa mayoritas studi yang digunakan dalam penelitiannya secara konsisten menunjukkan adanya keterkaitan antara stres

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

kerja dengan kualitas tidur. Tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk sering kali muncul secara bersamaan. Dalam penelitian tersebut juga didapatkan hanya 3 dari 38 studi yang menunjukkan bahwa stres kerja dengan kualitas tidur pekerja tidak memiliki hubungan[15].

Tingginya tuntutan kerja berkaitan dengan pemenuhan target proyek yang ketat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang terkadang tanpa sadar terbawa hingga waktu tidur, hal ini tentu dapat mengganggu kemampuan untuk tidur ataupun untuk mempertahankan tidur[16]. Pola pikir aktif yang mengkhawatirkan hasil proyek tentu dapat memperburuk kualitas tidur yang dimiliki oleh pekerja proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang III tahap II.

Kualitas tidur yang buruk pada pekerja tentu dapat menimbulkan pengaruh buruk seperti penurunan kinerja, kurangnya fokus saat bekerja, masalah kesehatan baik fisik dan mental, bahkan masalah kualitas hidup[17]. Selain itu, kualitas tidur buruk dapat meningkatkan risiko penurunan produktivitas jangka panjang[18].

Kesimpulan

Hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa pekerja Proyek Pembangunan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang III tahap II hampir seluruhnya memiliki beban kerja mental tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar mengalami stres kerja sedang. Serta didominasi oleh pekerja yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Adapun diketahui bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan kualitas tidur. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kualitas tidur.

Saran

Peneliti berharap, pihak perusahaan dapat menetapkan batasan waktu kerja yang jelas dan target pekerjaan yang realistis untuk para pekerja, sehingga pekerja dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, peneliti berharap pekerja dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan baik dan dapat menerapkan konsep *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur hingga kesiapsiaagaan di siang hari (mengurangi risiko disfungsi di siang hari). Adapun diharapkan bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai bahaya psikologis pekerja

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

khususnya beban kerja mental dan stres kerja, dapat melakukan studi pembanding dengan variabel tambahan yang berisiko mempengaruhi kualitas tidur pekerja contohnya kelelahan kerja atau beban kerja fisik.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih terhadap sederet pekerja PT. Pembangunan Perumahan Proyek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang III Tahap II yang telah terlibat dalam seluruh proses penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Asfar, Andi Hasryningsih; Anggraeni, Rita. Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Melalui Motivasi sebagai Variabel Intervening Pada Dinas Perhubungan Kabupaten Serang. Jurnal Bina Bangsa Ekonomika, 2020, 13.1: 17-29.
2. Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Perencanaan Tenaga Kerja Mikro. Jakarta: Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia; 2010
3. Asih, Gusti Yuli; Widhiastuti, Hardani; Dewi, Rusmalia. Stres kerja. 2018.
4. Budyawati, N. P. L. W.; Utami, Desak Ketut Indrasari; Widyadharma, I. P. E. Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. E-Jurnal Medika, 2019, 8.3: 1-7
5. Wendimu, Debisa E.; Meshesha, Solomon G. Factors Associated with Poor Sleep Quality Among Construction Workers in Arba Minch town, Ethiopia: A cross-sectional study. Health science reports, 2023, 6.11: e1715.
6. Merijanti, Lie T., et al. Heavy Mental Workload Increase Poor Sleep Quality In Informal Garment Workers. Universa Medicina, 2019, 38.3: 202-208.
7. Azhari F, Mulyani I. Peran Stres Kerja dalam Menjelaskan Kualitas Tidur Karyawan Gen Z. JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan. 2025 Mar 9;8(3):3257-62.

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

8. Anggorokasih, Virgi Hesti. Hubungan Beban Kerja Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Semarang. 2019. PhD Thesis. Diponegoro University.
9. Astuti, Rahmaniyah Dwi; Rosyidasari, Anisa; Tyastuti, Niken Utami. Analisis Beban Kerja Fisiologis dan Psikologis Pada Pekerja Bahan Bangunan UD Selo Tirto Menggunakan Metode Cardiovascular Load dan NASA-TLX. In: Seminar dan Konferensi Nasional IDEC. 2021. p. 2579-6429.
10. Khusna, Chalimatul; Rupiwardani, Irfany; Yohanan, Agus. Hubungan Shift Malam Dan Kualitas Tidur Dengan Beban Kerja Mental Karyawan Produksi. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2023, 7.1: 216-225.
11. De Jonge J, Shimazu A, Dollard M. Short-term and long-term effects of off-job activities on recovery and sleep: a two-wave panel study among health care employees. International journal of environmental research and public health. 2018 Sep;15(9):2044.
12. Cho H, Steege LM, Pavek KU. Psychological detachment from work during nonwork time as a moderator and mediator of the relationship of workload with fatigue and sleep in hospital nurses. Sleep Health. 2024 Oct 1;10(5):558-66.
13. Irawati, Ice. Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di PT. X Kota Batam Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Ibnu Sina (J-KIS), 2023, 4.01.
14. Dewi, Anggreini Beta Citra; Rachmawati, Siti; Wardani, Aurina Firda Kusuma. Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stress Kerja Pada Pekerja Wanita Bagian Weaving. Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health, 2023, 8.1: 50-62.
15. Mao, Yongchun; Raju, Gunasunderi; ZABIDI, Muhammad Azrul. Association between occupational stress and sleep quality: a systematic review. Nature and science of sleep, 2023, 931-947.
16. Janurek J, Junker NM, Abdel Hadi S, Mojzisch A, Häusser JA. Work-related rumination as a mediator between hindrance demands and sleep quality. Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2024 Sep;97(3):783-90.
17. Ayu Saraswati, Rizka. Penatalaksanaan Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi. 2021. Phd Thesis. Stikep PPNI Jawa Barat.

http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH No.ISSN online: 2541-5727
DOI: https://www.doi.org/10.21111/jihoh.v11i1.32 No. ISSN cetak: 2527-4686

18. Maharani P, Nugroho BY. Dampak kelelahan kerja dan kualitas tidur terhadap pengaruh produktivitas kerja. Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health. 2022 Oct 29;7(1):69.