MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA TERHADAP KELUHAN SOMATIK PADA PEGAWAI DI KANTOR X KOTA BATAM TAHUN 2026

Yuliana[1], Chinta Yolanda Sari[2], Jamal[3]

Profram Studi Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibnu Sina[1,2,3]
email: *yuli_nasri@gmail.com*

ABSTRAK

Beban kerja mental dan stres kerja merupakan faktor psikososial yang dapat memengaruhi kesehatan pekerja. Tingginya tuntutan pekerjaan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk keluhan somatik yang ditandai dengan munculnya gejala fisik tanpa penyebab medis yang jelas. Berdasarkan survei awal terhadap 10 pegawai di Kantor X Kota Batam, ditemukan bahwa 80% pegawai mengeluhkan mudah lelah, sakit kepala, dan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan beban kerja mental dan stres kerja terhadap keluhan somatik pada pegawai di Kantor X Kota Batam Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 55 pegawai dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental, DASS-21 untuk mengukur stres kerja, dan PHQ-15 untuk mengukur keluhan somatik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% (α=0,05).

Hasil uji statistic Chi-squere menunjukkan bahwa,variabel umur P-Value = 0,505 tidak memiliki hubungan dengan keluhan somatik, Jenis Kelamin dengan nilai P-value =0,631 tidak memiliki hubungan dengan keluhan somatik, variable beban kerja mental dengan nilai P-value =1,000 tidak memiliki hubungan dengan keluhan somatic, sedangkan variable stress kerja dengan nilai P-value=0,000 memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan somatik.

Disimpulkan bahwa beban kerja mental dan stres kerja merupakan faktor yang berhubungan dengan munculnya keluhan somatik pada pegawai. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian faktor psikososial melalui program manajemen stres, pengelolaan beban kerja, dan promosi kesehatan mental di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja Mental, Stres Kerja, Keluhan Somatik,

Article history
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

ABSTRACT

Mental workload and work stress are psychosocial factors that can affect workers' health. High job demands have the potential to cause various health issues, including somatic complaints characterized by physical symptoms lacking a clear medical cause. A preliminary survey of 10 employees at Office X in Batam City revealed that 80% reported fatigue, headaches, and sleep disturbances. This study aims to analyze the relationship between mental workload, work stress, and somatic complaints among employees at Office X, Batam City, in 2026.

This study employs a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of 55 employees, all of whom were included in the sample using a total sampling technique. Data collection utilized the NASA-TLX questionnaire to measure mental workload, the DASS-21 to measure work stress, and the PHQ-15 to measure somatic complaints. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-Square test with a 95% confidence level (a=0.05).

The Chi-Square statistical test results indicate that age (p-value = 0.505), gender (p-value = 0.631), and mental workload (p-value = 1.000) showed no significant relationship with somatic complaints; however, work stress (p-value = 0.000) showed a significant relationship with somatic complaints.

It is concluded that mental workload and work stress are factors associated with the occurrence of somatic complaints among employees. Therefore, efforts to manage psychosocial factors are necessary through stress management programs, workload management, and mental health promotion in the workplace.

***Keywords**: Mental Workload, Work Stress, Somatic Complaints*

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental di tempat kerja menjadi perhatian penting. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/WHO) melaporkan bahwa sekitar 15% orang dewasa usia kerja di dunia mengalami gangguan mental yang berkaitan dengan pekerjaan (WHO, 2021). Selain itu, laporan International Labour Organization (ILO) menyatakan bahwa stres kerja menjadi salah satu penyebab utama gangguan kesehatan pekerja, yang dapat memicu berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, hingga gangguan muskuloskeletal. WHO juga menyebutkan bahwa kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas serta meningkatkan risiko absensi dan kecelakaan kerja (*International Labour Organization*, 2022).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Organisasi kesehatan internasional dalam (Rahayuningrum, 2025) juga menunjukkan bahwa stres kerja merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang paling sering terjadi di berbagai negara. Data dari survei ketenagakerjaan menunjukkan terdapat sekitar 488.000 kasus stres kerja dengan prevalensi 1.510 kasus per 100.000 pekerja, dan kondisi ini menyumbang sekitar 37% dari seluruh masalah kesehatan kerja serta menyebabkan sekitar 45% hari kerja hilang akibat sakit. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dalam dunia kerja modern.

Perkembangan dunia kerja modern ditandai juga dengan meningkatnya tuntutan pekerjaan, kompleksitas tugas, serta tekanan kinerja yang semakin tinggi (Hadori, 2025). Kondisi tersebut menyebabkan pekerja tidak hanya menghadapi beban kerja fisik tetapi juga beban kerja mental yang signifikan. Beban kerja mental yang tinggi dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, baik secara psikologis maupun fisiologis. Organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa kesehatan mental pekerja menjadi isu penting dalam kesehatan kerja karena berdampak langsung terhadap produktivitas, kualitas kerja, serta kesejahteraan pekerja. Studi global menunjukkan bahwa sekitar 60% pekerja melaporkan mengalami stres kerja akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tekanan organisasi (Suharsono, 2024).

Secara regional, permasalahan beban kerja mental juga menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Laporan bersama antara World Health Organization dan International Labour Organization pada tahun 2022 menyebutkan bahwa kawasan Asia Tenggara termasuk wilayah dengan tingkat tekanan kerja dan beban mental yang tinggi akibat pertumbuhan ekonomi yang pesat, urbanisasi, serta tuntutan produktivitas kerja yang meningkat. Di kawasan ini, diperkirakan lebih dari 20% pekerja mengalami tekanan kerja tinggi yang berkaitan dengan beban kerja mental dan stres kerja, terutama pada sektor industri dan jasa. Selain itu, laporan regional Asia oleh International Labour Organization menunjukkan bahwa sekitar 30–40% pekerja di negara berkembang mengalami beban kerja mental tinggi akibat tuntutan pekerjaan yang kompleks, jam kerja panjang, serta kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Di tingkat Asia Pasifik, sekitar 1 dari 3 pekerja dilaporkan mengalami kelelahan mental (mental fatigue) yang berhubungan langsung dengan beban kerja mental yang berlebihan, terutama pada negara dengan pertumbuhan industri tinggi seperti Indonesia.

Beban kerja mental yang tinggi juga terbukti memiliki hubungan erat dengan berbagai gangguan kesehatan fisik maupun psikologis pada pekerja. Penelitian menunjukkan bahwa pekerja dengan beban kerja mental tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kelelahan, gangguan kesehatan mental, dan penurunan kinerja (Saba, 2024). Sebuah studi pada tenaga kesehatan menemukan bahwa lebih dari 90% responden mengalami beban kerja mental sedang hingga berat yang berkontribusi terhadap kelelahan dan burnout kerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa beban kerja mental menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja. Dampak lain yang sering muncul akibat tekanan pekerjaan adalah keluhan somatik (Firdausyan & Taqiyuddin, 2023).

Keluhan somatik merupakan gejala fisik yang muncul akibat faktor psikologis seperti stres atau tekanan emosional. Gejala tersebut dapat berupa sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, kelelahan, dan gangguan tidur. Model stres kerja dari National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) menjelaskan bahwa stresor pekerjaan dapat memicu respons fisiologis dalam tubuh yang kemudian memunculkan berbagai gejala somatik sebagai respons terhadap stres psikologis (Pratiwi, 2025).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Di Indonesia, masalah stres kerja juga menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan kerja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥15 tahun mencapai sekitar 9,8%. Selain itu, survei (Dwi & Mulyadi, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 73% pekerja di Indonesia mengalami stres kerja, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 64%. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan kerja dan tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat berdampak pada kondisi psikologis pekerja (Anasthasya, 2024). Tingginya tuntutan pekerjaan tersebut dapat memicu berbagai gangguan kesehatan kerja, termasuk munculnya keluhan somatik. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak pada kesehatan pekerja serta menurunkan kinerja organisasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat mengkaji hubungan antara beban kerja mental dan stres kerja dengan keluhan somatik pada pegawai, sehingga dapat diketahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya keluhan kesehatan pada pekerja (Hadori, 2025).

Beban kerja mental dan stres kerja merupakan bagian dari faktor psikososial yang semakin penting dalam kesehatan dan keselamatan kerja. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan waktu, kebutuhan konsentrasi, serta tuntutan penyelesaian pekerjaan dapat meningkatkan beban mental yang dirasakan pekerja. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi maupun dukungan lingkungan kerja yang memadai, pekerja berpotensi mengalami stres dan berbagai gangguan kesehatan. Beban kerja mental tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik pekerja melalui respons fisiologis tubuh terhadap tekanan pekerjaan.

Keluhan somatik merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan yang dapat muncul dalam kondisi tekanan psikologis. Keluhan tersebut dapat berupa sakit kepala, kelelahan, nyeri tubuh, gangguan tidur, maupun gangguan fisik lainnya yang dirasakan oleh individu. Dalam pendekatan biopsikososial, munculnya keluhan somatik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu dapat memicu respons fisiologis tubuh dan selanjutnya memunculkan berbagai gejala fisik. Oleh karena itu, kesehatan pekerja perlu dipandang sebagai hasil interaksi antara karakteristik individu, tuntutan pekerjaan, kondisi psikologis, serta lingkungan kerja.

Dalam konteks kesehatan kerja, hubungan antara beban kerja mental, stres kerja, dan keluhan somatik menjadi penting untuk dikaji karena pekerja dapat mengalami beban mental yang tinggi tanpa selalu menunjukkan gangguan kesehatan secara langsung. Sebaliknya, tekanan psikologis yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi keluhan fisik yang mengganggu kenyamanan, produktivitas, dan kemampuan pekerja dalam melaksanakan tugas. International Labour Organization menempatkan stres kerja sebagai salah satu tantangan dalam kesehatan pekerja, sedangkan World Health Organization menekankan pentingnya kesehatan mental dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara faktor psikososial pekerjaan dengan kondisi kesehatan pekerja. Penelitian Helmi (2023), misalnya, mengkaji hubungan stres kerja dan beban kerja dengan gejala psikosomatis pada karyawan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres kerja dapat berkaitan dengan munculnya keluhan fisik seperti kelelahan, sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan tidur. Namun demikian, hubungan antara beban kerja mental dan keluhan kesehatan tidak selalu menunjukkan hasil yang sama. Dalam penelitian ini, beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai pembanding

menunjukkan bahwa beban kerja mental tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan keluhan kesehatan, karena pengaruhnya dapat dipengaruhi oleh pengalaman kerja, strategi koping, dukungan organisasi, dan kondisi lingkungan kerja.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris pada karakteristik pekerja yang berbeda. Berdasarkan survei awal pada 10 pegawai di Kantor X Kota Batam, sebanyak 80% responden melaporkan keluhan seperti kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya indikasi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Penelitian kemudian dilakukan pada seluruh pegawai Kantor X Kota Batam yang berjumlah 55 orang untuk mengetahui apakah beban kerja mental dan stres kerja memiliki hubungan dengan keluhan somatik.

Secara teoritis, beban kerja mental yang tinggi dapat meningkatkan tuntutan psikologis pekerja dan berpotensi menimbulkan stres. Stres kerja yang berlangsung secara berkelanjutan dapat mengaktivasi respons fisiologis tubuh dan berkontribusi terhadap munculnya berbagai keluhan fisik. Dengan demikian, beban kerja mental dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi berkaitan dengan keluhan somatik, sedangkan stres kerja merupakan faktor psikologis yang secara teoritis dapat memperkuat munculnya keluhan tersebut. Namun, hubungan tersebut perlu dibuktikan berdasarkan kondisi empiris pada lokasi penelitian.

Penelitian ini menggunakan NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental, Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) untuk mengukur stres kerja, dan Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15) untuk mengukur keluhan somatik. Penggunaan instrumen tersebut memungkinkan pengukuran masing-masing variabel secara lebih terstruktur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, sehingga pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada periode yang sama. Seluruh populasi sebanyak 55 pegawai digunakan sebagai sampel dengan teknik total sampling, kemudian hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% dan α=0,05.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan utama penelitian ini adalah belum diketahui secara empiris hubungan beban kerja mental dan stres kerja dengan keluhan somatik pada pegawai di Kantor X Kota Batam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan beban kerja mental dan stres kerja terhadap keluhan somatik pada pegawai di Kantor X Kota Batam Tahun 2026. Secara khusus, penelitian juga mempertimbangkan umur dan jenis kelamin sebagai karakteristik responden yang dianalisis hubungannya dengan keluhan somatik.

Pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan melalui pengukuran tingkat beban kerja mental, stres kerja, dan keluhan somatik secara sistematis, kemudian menganalisis hubungan antarvariabel secara statistik. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi instansi dalam mengembangkan upaya pengendalian faktor psikososial di tempat kerja, khususnya melalui pengelolaan beban kerja, manajemen stres, peningkatan dukungan organisasi, serta promosi kesehatan kerja. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan kajian mengenai faktor psikososial dan kesehatan pekerja.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis yang dikembangkan adalah:

H1: Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan keluhan somatik pada pegawai di Kantor X Kota Batam Tahun 2026.

H2: Terdapat hubungan antara stres kerja dengan keluhan somatik pada pegawai di Kantor X Kota Batam Tahun 2026.

H3: Terdapat hubungan antara umur dengan keluhan somatik pada pegawai di Kantor X Kota Batam Tahun 2026.

H4: Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan somatik pada pegawai di Kantor X Kota Batam Tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada satu waktu pengamatan. Penelitian dilaksanakan pada Maret–Mei 2026 di Kantor X Kota Batam, Kepulauan Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai di Kantor X Kota Batam yang berjumlah 55 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel dengan teknik *total sampling*, sehingga jumlah sampel penelitian adalah 55 responden.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, beban kerja mental, dan stres kerja, sedangkan variabel dependennya adalah keluhan somatik. Kerangka konsep penelitian menempatkan umur, jenis kelamin, beban kerja mental, dan stres kerja sebagai variabel yang dianalisis hubungannya dengan keluhan somatik.

Variabel	**Definisi operasional**	**Instrumen**	**Kategori**
Umur	Usia responden pada saat penelitian	Kuesioner identitas	Dewasa muda <35 tahun; dewasa tua ≥35 tahun
Jenis kelamin	Jenis kelamin responden	Kuesioner identitas	Laki-laki; perempuan
Beban kerja mental	Tingkat tuntutan mental yang dirasakan responden dalam melaksanakan pekerjaan	**NASA-TLX**	Rendah; tinggi

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Stres kerja	Tingkat stres yang dialami responden yang berkaitan dengan kondisi pekerjaan	**DASS-21**	Tidak stres; stress
Keluhan somatik	Keluhan atau gejala fisik yang dirasakan responden	**PHQ-15**	Tidak ada/rendah; ada/tinggi

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Karakteristik dan Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Umur	Dewasa muda (<35 tahun)	34	61,8
	Dewasa tua (≥35 tahun)	21	38,2
Jenis kelamin	Laki-laki	28	50,9
	Perempuan	27	49,1
Beban kerja mental	Tinggi	33	60,0
	Rendah	22	40,0
Stres kerja	Stres	35	63,6
	Tidak stres	20	36,4
Keluhan somatik	Ada	37	67,3
	Tidak ada	18	32,7

Sumber: Data Primer 2026

Penelitian ini melibatkan **55 pegawai** di Kantor X Kota Batam. Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok dewasa muda (<35 tahun), yaitu 34 orang (61,8%), sedangkan kelompok dewasa tua (≥35 tahun) sebanyak 21 orang (38,2%). Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki sebanyak 28 orang (50,9%) dan perempuan sebanyak 27 orang (49,1%).

Berdasarkan variabel penelitian, sebanyak 33 responden (60,0%) memiliki beban kerja mental tinggi, sedangkan 22 responden (40,0%) memiliki beban kerja mental rendah. Responden yang mengalami stres kerja sebanyak 35 orang (63,6%), sedangkan 20 orang (36,4%) tidak mengalami stres kerja. Sementara itu, sebanyak 37 responden (67,3%) mengalami keluhan somatik dan 18 responden (32,7%) tidak mengalami keluhan somatik.

Tabel 2. Hubungan Variabel Independen dengan Keluhan Somatik

Variabel	Kelompok	Keluhan Somatik n (%)	*p*-value	Keterangan
Umur	Dewasa muda	24 (70,6)	0,505	Tidak signifikan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

	Dewasa tua	13 (61,9)		
Jenis kelamin	Laki-laki	18 (64,3)	0,631	Tidak signifikan
	Perempuan	19 (70,4)		
Beban kerja mental	Rendah	15 (68,2)	1,000	Tidak signifikan
	Tinggi	22 (66,7)		
Stres kerja	Stres	32 (91,4)	<0,001	Signifikan
	Tidak stres	5 (25,0)		

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa umur tidak berhubungan secara signifikan dengan keluhan somatik (p=0,505). Proporsi keluhan somatik pada kelompok dewasa muda sebesar 70,6%, sedangkan pada kelompok dewasa tua sebesar 61,9%. Meskipun terdapat perbedaan proporsi secara deskriptif, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik.

Jenis kelamin juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan keluhan somatik (p=0,631). Keluhan somatik ditemukan pada 64,3% responden laki-laki dan 70,4% responden perempuan. Dengan demikian, perbedaan proporsi keluhan somatik berdasarkan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Selanjutnya, beban kerja mental tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan keluhan somatik (p=1,000). Pada kelompok dengan beban kerja mental rendah, sebanyak 15 responden (68,2%) mengalami keluhan somatik, sedangkan pada kelompok dengan beban kerja mental tinggi sebanyak 22 responden (66,7%) mengalami keluhan somatik. Proporsi yang relatif sama tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan statistik antara kedua variabel.

Sebaliknya, stres kerja menunjukkan hubungan yang signifikan dengan keluhan somatik (p<0,001). Dari 35 responden yang mengalami stres kerja, sebanyak 32 orang (91,4%) mengalami keluhan somatik dan hanya 3 orang (8,6%) yang tidak mengalami keluhan somatik. Pada kelompok yang tidak mengalami stres kerja, hanya 5 orang (25,0%) yang mengalami keluhan somatik, sedangkan 15 orang (75,0%) tidak mengalami keluhan somatik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 55 pegawai di Kantor X Kota Batam Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja mental tinggi (60,0%), mengalami stres kerja (63,6%), dan mengalami keluhan somatik (67,3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa umur (p=0,505), jenis kelamin (p=0,631), dan beban kerja mental (p=1,000) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan somatik. Sebaliknya, stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan somatik (p<0,001). Responden yang mengalami stres kerja memiliki proporsi keluhan somatik yang lebih tinggi (91,4%) dibandingkan responden yang tidak mengalami stres kerja (25,0%). Dengan demikian, pengelolaan stres kerja perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pegawai di lingkungan kerja.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ibnu Sina dan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Kantor X Kota Batam yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data, serta seluruh pegawai yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan arahan, bantuan, dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian hingga penyusunan manuskrip ini.

DAFTAR PUSTAKA

1) Adhifa. (2023). Hubungan kebisingan dengan kelelahan kerja pada pekerja Ground
2) Support Equipment (GSE) PT Gapura Angkasa di Bandar Udara Sultan
3) Hasanuddin Makassar.
4) Afma. (2020). Kajian isu dan urgensi kesehatan mental pekerja Indonesia.
5) Akbar. (2020). Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan lingkungan kerja
6) terhadap kelelahan kerja subjektif polisi lalu lintas kota.
7) American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of
8) Mental Disorders (5th ed., text revision/DSM-5-TR). American Psychiatric
9) Association.
10) Anasthasya. (2024). Pengaruh stres kerja terhadap tekanan darah dan kualitas tidur
11) pada pekerja Sumber Makmur Grup Bandar Lampung.
12) Arikunto, S. (2022). Metode penelitian. Rineka Cipta.
13) De Gucht, V., & Fischler, B. (2023). (Referensi mengenai keluhan
14) somatik/alexithymia).
15) Dwi, & Mulyadi. (2024). Hubungan faktor risiko dengan gangguan kesehatan
16) karyawan PT Ithikhara Mining Service Sorowako Kabupaten Luwu Timur.
17) Care Journal.
18) Firdausyan, N. M., & Taqiyuddin. (2023). Kajian isu dan urgensi kesehatan mental
19) pekerja Indonesia. Bidang Kajian.
20) Hadiansyah, A., Risnawati, S., & Sitawati, A. D. (2022). Kesehatan mental dalam
21) dunia kerja.
22) Hadori. (2025). Kesehatan mental dalam kehidupan masyarakat modern: Manajemen
23) stres dan beberapa fenomena umum.
24) Hancock, P. A., & Meshkati, N. (2021). (Referensi mengenai mental workload).
25) Hancock, P. A., & Warm, J. S. (2022). (Teori beban kerja mental).
26) Hart, S. G. (2023). NASA Task Load Index/NASA-TLX.
27) Healthfocus Clinical Psychology Services. (n.d.). Depression Anxiety Stress Scales
28) (DASS-21).
29) Helmi. (2023) Hubungan stres kerja dan beban kerja dengan gejala psikosomatis pada
30) karyawan PT. Putra Dermawan Pratama. Window of Public Health Journal,
31) 7(2), 217–225.
32) Henningsen, P., et al. (2023). Persistent somatic symptoms.
33) Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat
34) COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. Focus: Jurnal
35) Pekerjaan Sosial.
36) International Labour Organization. (2022). Workplace stress and occupational
37) health report. ILO.
38) Johnson, et al. (2024). Mental workload pada tenaga kesehatan.
39) Kadek. (2021). (Pencegahan stres individu).
40) Kementerian Kesehatan RI. (2020). (Kategori umur dewasa).

41) Kroenke, K. (2023). Mental Workload and Work Factors as Predictors of Stress
42) Levels in Port Sector Employees.
43) Kroenke, K., et al. The PHQ-15: Validity of a new measure for evaluating the severity
44) of somatic symptoms.
45) Kusuma. (2025). Determinan kelelahan kerja pada pekerja muda di Provinsi Bali.
46) Lestari, R., Windarwati, H. D., Setyawan, F. E. B., & Handayani, R. (2022). Stres,
47) resiliensi, dan tata laksana masalah kesehatan jiwa tenaga kerja setelah
48) pandemi COVID-19.
49) Lowe, B., et al. (2022) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-
50) 5-TR).
51) Mustamin, W., Santoso, B., & Sajidin, S. (2022). Perlindungan kesehatan mental
52) pekerja di Indonesia: Suatu urgensi. Journal of Judicial Review.
53) Northcraft. (1990). (Sumber stres organisasi).
54) Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
55) Occupational Health and Safety Administration (OHSA). (2021). (Jenis stres).
56) Occupational Safety and Health Administration (OSHA). (2021). (Dampak stres
57) kerja).
58) Pratiwi. (2024). Masalah kesehatan masyarakat: Pekerja dan remaja putri.
59) Pratiwi. (2025). Hubungan beban kerja, durasi kerja, lingkungan kerja terhadap stres
60) kerja pada karyawan PT PLN PLTD Poasia Kendari. Journal of Health
61) Sciences Leksia.
62) Putri, et al. (2023). (DASS-21). Hubungan beban kerja mental dengan kelelahan kerja
63) dan stres kerja pada pegawai PT X. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2).
64) https://doi.org/10.14710/jkm.v12i2.39309,
65) Rahayuningrum. (2025). Buku referensi kesehatan mental tenaga kesehatan di masa
66) pandemi.
67) Rahmadani. (2020). Hubungan kelelahan kerja dan stres kerja dengan produktivitas
68) kerja pada pekerja PT Daha Surya Persada di Kota Balikpapan.
69) Rais, J. (2025). Strategi manajemen stres kerja pada karyawan Toko Akihiro
70) Makassar. Jurnal Ilmiah Multidisipliner.
71) Ratulangi. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru SD
72) Negeri di Kelurahan Paccerakkang Kota Makassar.
73) Rinto. (2020). Analisis beban kerja mental terhadap stres kerja pada pekerja. Jurnal
74) Kesehatan Masyarakat, 15(2), 120–128.
75) Russeng. (2024). Kelelahan kerja pada pekerja sektor konstruksi: Teori, faktor, dan
76) strategi pencegahan.
77) Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap
78) kinerja karyawan. JBK Jurnal Bimbingan Konseling.
79) Saleh, et al. (2020) Stres kerja. Semarang University Press.
80) Sandra G. Hart. (2020).Development of NASA Task Load Index (NASA-TLX): Results
81) of empirical and theoretical research.
82) Sastroasmoro. (2020). Mental Workload and Work Factors as Predictors of Stress
83) Levels in Port Sector Employees.
84) Smith, et al. (2024). The Influence of Mental Workload and Individual Characteristics
85) on Work Stress
86) Soamole, S. D., & Dewi, E. S. (2024). Analisis hubungan antara kualitas air bersih
87) dengan kejadian penyakit diare di wilayah kerja Puskesmas Tobeo Utara
88) Kabupaten Halmahera Utara. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas.
89) Sugiyono. (2019). Metode penelitian kesehatan. Alfabeta.
90) Suharsono, Y. (2024). Kesehatan mental di lingkungan kerja berisiko tinggi. Dalam
91) Psikologi dalam kajian filsafat.

92) Sweller, J., et al. (2023). (Cognitive Load Theory).
93) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan
94) Kerja.
95) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
96) Van der Linden, et al. (2024). (Mental workload).
97) Wardhana, A. K. (2018). Hubungan usia, masa kerja, dan beban kerja dengan stres
98) kerja pada karyawan service well company PT. Elnusa TBK wilayah Muara
99) Badak. Kesmas Wigama: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(1), 46–61.
100) Wickens, C. D. (2022). (Multiple Resource Theory).
101) World Health Organization. (2019). (Stres kerja).
102) World Health Organization. (2021). Occupational health: Eye health in the
103) workplace. World Health Organization.