

Pengaruh Kemacetan Perjalanan Kerja di Kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan dan Durasi Kerja terhadap Tingkat Stres Karyawan PT Hastari

Mitha Chairunnisa ¹, Siti Khairina ², Thomas Casalan Seda ³,
Valentinus Adrian ⁴, Ria Aulia ⁵

¹⁻⁵ Universitas Pamulang Tangerang Selatan

Email: mitha231002@gmail.com¹, s.khairina@gmail.com², tomyseda@gmail.com³,
valentinusnicodemus@gmail.com⁴, dosen01634@unpam.ac.id⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kemacetan perjalanan kerja di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan dan durasi kerja terhadap tingkat stres karyawan di PT Hastari. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT Hastari, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert, kemudian dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan uji koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemacetan perjalanan kerja berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap tingkat stres karyawan. Sebaliknya, durasi kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres karyawan. Secara simultan, kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres karyawan. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,341 menunjukkan bahwa kedua variabel independen mampu menjelaskan 34,1% variasi tingkat stres karyawan, sedangkan sisanya sebesar 65,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa perusahaan perlu memperhatikan pengelolaan durasi kerja serta menerapkan kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan karyawan untuk mengurangi tingkat stres kerja.

Kata Kunci: Kemacetan Perjalanan Kerja, Durasi Kerja, Tingkat Stres Karyawan, Stres Kerja.

Abstract

This study aims to analyze the effect of commuting traffic congestion in the TB Simatupang area, South Jakarta, and working duration on employee stress levels at PT Hastari. This research employed a quantitative approach using a causal associative research design. The population consisted of all employees of PT Hastari, with a total sample of 30 respondents selected using the saturated sampling technique. Data were collected through questionnaires using a Likert scale and analyzed using SPSS, including validity testing, reliability testing, classical assumption tests, multiple linear regression analysis, partial (t) test, simultaneous (F) test, and coefficient of determination (R^2) analysis. The results indicate that commuting traffic congestion has a positive but insignificant effect on employee stress levels. In contrast, working duration has a positive and significant effect on employee stress levels. Simultaneously, commuting traffic congestion and working duration have a positive and significant effect on employee stress levels. The coefficient of determination (R Square) of 0.341 indicates that both independent variables explain 34.1% of the variation in employee stress levels, while the remaining 65.9% is influenced by other factors outside the scope of this study. The findings imply that companies should pay greater attention to managing working hours and implementing policies that support employees' mental health and well-being in order to reduce work-related stress.

Keywords: Commuting Traffic Congestion, Working Duration, Employee Stress Level, Work Stress..

PENDAHULUAN

Penelitian ini berfokus pada karyawan PT Hastari yang bekerja di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan, dengan mengkaji pengaruh kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja terhadap tingkat stres karyawan. Kawasan TB Simatupang merupakan salah satu pusat bisnis di Jakarta Selatan yang memiliki tingkat mobilitas tinggi sehingga aktivitas perjalanan menuju tempat kerja menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi psikologis karyawan. Kemacetan lalu lintas yang terjadi setiap hari menyebabkan waktu tempuh perjalanan menjadi lebih lama, menguras energi fisik maupun mental, serta mengurangi waktu istirahat yang dimiliki karyawan sebelum dan setelah bekerja. Selain itu, durasi kerja yang panjang juga menjadi faktor yang relevan dalam meningkatkan tingkat stres karena tingginya tuntutan pekerjaan sering kali diikuti dengan tekanan waktu, target pekerjaan, serta tanggung jawab yang besar. Menurut Robbins dan Judge (2019), stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu dalam mengelola sumber daya yang dimilikinya, sedangkan World Health Organization (2022) menjelaskan bahwa lingkungan kerja yang tidak sehat, beban kerja berlebihan, serta tekanan psikososial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada pekerja.

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya tingkat stres yang dialami karyawan PT Hastari sebagai akibat dari kombinasi kemacetan lalu lintas selama perjalanan kerja dan durasi kerja yang relatif panjang. Kondisi tersebut menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas kerja, meningkatkan risiko kesalahan dalam bekerja, menurunkan kepuasan kerja, serta berdampak terhadap kesehatan dalam jangka panjang (Quick & Henderson, 2018; Robbins & Judge, 2019). Tingkat stres yang tinggi juga berpotensi memengaruhi motivasi kerja, komitmen organisasi, serta kualitas kinerja karyawan apabila tidak dikelola dengan baik.

Munculnya permasalahan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingginya volume kendaraan di kawasan TB Simatupang yang menyebabkan kemacetan hampir setiap hari, keterbatasan infrastruktur transportasi yang belum mampu mengimbangi pertumbuhan kendaraan, serta pola kerja perusahaan yang menuntut jam kerja relatif panjang. Selain itu, kurangnya fleksibilitas waktu kerja melalui penerapan *flexible working hours*, *work from home*, maupun sistem kerja *hybrid* turut memperbesar tekanan yang dirasakan karyawan. Faktor individu seperti kemampuan mengelola stres, daya tahan psikologis, dan strategi koping yang berbeda pada setiap karyawan juga memengaruhi tingkat stres yang dialami (Dessler, 2020; Luthans, 2021).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perusahaan dapat menerapkan berbagai kebijakan yang berorientasi pada kesejahteraan karyawan, seperti pemberian fleksibilitas jam kerja, penerapan sistem kerja *hybrid*, penyediaan fasilitas atau subsidi transportasi, serta pelaksanaan program manajemen stres melalui pelatihan *mindfulness*, konseling psikologis, maupun *employee assistance program* sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan mental pekerja. Di samping itu, peningkatan kualitas infrastruktur transportasi dan optimalisasi layanan transportasi umum oleh pemerintah juga menjadi solusi jangka panjang dalam mengurangi tingkat kemacetan sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup para pekerja (World Health Organization, 2022; International Labour Organization, 2022). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan sementara bahwa kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja memiliki pengaruh terhadap tingkat stres karyawan di PT Hastari. Semakin tinggi tingkat kemacetan yang dihadapi selama perjalanan menuju tempat kerja dan semakin panjang durasi kerja yang dijalani, maka semakin besar pula potensi stres yang dialami karyawan. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara perusahaan, pemerintah, dan karyawan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, fleksibel, dan mendukung kesejahteraan psikologis sehingga produktivitas kerja dapat terus ditingkatkan (Robbins & Judge, 2019; Luthans, 2021; World Health Organization, 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini diarahkan untuk menjawab beberapa permasalahan yang berkaitan dengan tingkat stres karyawan di PT Hastari. Permasalahan tersebut meliputi apakah kemacetan perjalanan kerja di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap tingkat stres karyawan, apakah durasi kerja berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap tingkat stres karyawan, serta apakah kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja secara simultan berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap tingkat stres karyawan di PT Hastari.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kemacetan perjalanan kerja di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan terhadap tingkat stres karyawan di PT Hastari. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis pengaruh durasi kerja terhadap tingkat stres karyawan serta menganalisis pengaruh kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja secara simultan terhadap tingkat stres karyawan di PT Hastari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perusahaan dalam merumuskan kebijakan yang mampu mengurangi tingkat stres kerja, meningkatkan kesejahteraan karyawan, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan kondusif.

Penelitian ini memiliki keterbaruan pada pengintegrasian dua variabel independen, yaitu kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja, dalam satu model penelitian untuk menganalisis pengaruhnya terhadap tingkat stres karyawan. Berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah atau hanya meneliti satu variabel terhadap tingkat stres, penelitian ini menggunakan pendekatan multivariat sehingga mampu menjelaskan pengaruh masing-masing variabel maupun pengaruh keduanya secara simultan terhadap tingkat stres karyawan. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja.

Selain itu, keterbaruan penelitian ini juga terletak pada konteks penelitian yang dilakukan di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan, sebagai salah satu pusat bisnis dengan tingkat kemacetan yang tinggi, serta berfokus pada karyawan PT Hastari sebagai objek penelitian. Pemilihan lokasi dan objek penelitian yang spesifik memberikan hasil yang lebih kontekstual, mendalam, dan aplikatif dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan cakupan wilayah atau objek yang lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi PT Hastari dalam merumuskan kebijakan yang berkaitan dengan pengelolaan stres kerja, pengaturan durasi kerja, dan peningkatan kesejahteraan karyawan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal yang bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab akibat antara variabel independen, yaitu kemacetan perjalanan kerja (X1) dan durasi kerja (X2), terhadap variabel dependen, yaitu tingkat stres karyawan (Y). Penelitian dilaksanakan di PT Hastari yang berlokasi di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan, pada bulan Maret 2026. Definisi operasional variabel meliputi kemacetan perjalanan kerja yang diukur melalui indikator durasi perjalanan, tingkat kepadatan lalu lintas, frekuensi kemacetan, keterlambatan akibat kemacetan, dan tingkat kelelahan selama perjalanan. Variabel durasi kerja diukur berdasarkan lama jam kerja harian, frekuensi lembur, waktu istirahat, work-life balance, dan kesesuaian jam kerja, sedangkan tingkat stres karyawan diukur melalui indikator kelelahan fisik dan mental, tekanan pekerjaan, gangguan emosional, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan motivasi kerja.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT Hastari yang bekerja di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh (sensus), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel

penelitian karena jumlah populasi relatif kecil dan masih memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert lima tingkat, mulai dari skor 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga skor 5 (Sangat Setuju). Instrumen ini digunakan untuk memperoleh data mengenai persepsi responden terhadap kemacetan perjalanan kerja, durasi kerja, dan tingkat stres yang dialami selama bekerja di PT Hastari.

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Tahapan analisis data meliputi uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan kualitas instrumen penelitian, dilanjutkan dengan uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Selanjutnya dilakukan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja terhadap tingkat stres karyawan. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji koefisien determinasi (R^2), uji simultan (uji F), dan uji parsial (uji t) guna mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel independen maupun pengaruhnya secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Kemacetan Perjalanan Kerja terhadap Tingkat Stres Karyawan

Kemacetan perjalanan kerja merupakan salah satu faktor eksternal yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis karyawan karena dapat menyebabkan keterlambatan, kelelahan selama perjalanan, serta meningkatnya tekanan emosional akibat lamanya waktu tempuh menuju tempat kerja. Pada kawasan perkotaan seperti TB Simatupang, Jakarta Selatan, kondisi lalu lintas yang padat telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari para pekerja sehingga berpotensi memengaruhi tingkat stres kerja (Robbins & Judge, 2019; WHO, 2022).

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), variabel kemacetan perjalanan kerja memperoleh nilai t hitung sebesar 0,734 dengan tingkat signifikansi 0,469. Nilai tersebut menunjukkan bahwa signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga kemacetan perjalanan kerja berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap tingkat stres karyawan PT Hastari. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa kemacetan perjalanan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres karyawan ditolak.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemacetan perjalanan kerja belum menjadi faktor dominan yang menentukan tingkat stres karyawan. Kondisi ini diduga karena sebagian besar responden telah mampu beradaptasi dengan karakteristik lalu lintas di kawasan TB Simatupang, misalnya dengan berangkat lebih awal, memilih jalur alternatif, atau menggunakan moda transportasi yang lebih efisien. Kemampuan adaptasi tersebut dapat mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh kemacetan sehingga pengaruhnya terhadap tingkat stres menjadi tidak signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Luthans (2021) yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam melakukan coping strategy berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis akibat faktor lingkungan kerja.

Pengaruh Durasi Kerja terhadap Tingkat Stres Karyawan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres karyawan. Berdasarkan uji parsial diperoleh nilai t hitung sebesar 2,279 dengan tingkat signifikansi 0,031, sehingga hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin lama durasi kerja yang dijalani karyawan, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan.

Temuan ini menunjukkan bahwa durasi kerja merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat stres karyawan PT Hastari. Jam kerja yang panjang dapat mengurangi waktu istirahat, meningkatkan kelelahan fisik maupun mental, serta mengganggu keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (work-life balance). Kondisi tersebut apabila berlangsung terus-menerus berpotensi menurunkan produktivitas dan meningkatkan risiko burnout. Temuan ini sejalan

dengan Robbins dan Judge (2019), Dessler (2020), serta WHO (2022) yang menjelaskan bahwa beban kerja dan lamanya jam kerja merupakan salah satu penyebab utama munculnya stres kerja pada karyawan.

Pengaruh Kemacetan Perjalanan Kerja dan Durasi Kerja terhadap Tingkat Stres Karyawan

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), diperoleh nilai F hitung sebesar 7,260 dengan tingkat signifikansi 0,003, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres karyawan PT Hastari. Nilai R Square sebesar 0,341 menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 34,1% variasi tingkat stres karyawan, sedangkan 65,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban kerja, lingkungan kerja, gaya kepemimpinan, konflik pekerjaan, maupun keseimbangan kehidupan kerja.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres karyawan merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi antara kondisi perjalanan menuju tempat kerja dan kondisi pekerjaan itu sendiri. Walaupun kemacetan perjalanan kerja secara parsial tidak berpengaruh signifikan, keberadaannya tetap memberikan kontribusi ketika dikombinasikan dengan durasi kerja yang panjang. Temuan ini mendukung teori perilaku organisasi yang menyatakan bahwa stres kerja muncul akibat akumulasi berbagai tuntutan pekerjaan dan lingkungan yang diterima individu secara bersamaan (Robbins & Judge, 2019; Luthans, 2021; WHO, 2022).

Kemacetan perjalanan kerja merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis karyawan karena dapat menyebabkan kelelahan fisik, tekanan emosional, serta berkurangnya waktu istirahat sebelum memulai aktivitas kerja. Namun demikian, dalam konteks penelitian ini kemacetan perjalanan kerja belum menjadi faktor yang dominan dalam meningkatkan tingkat stres karyawan PT Hastari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan telah mampu beradaptasi dengan situasi lalu lintas di kawasan TB Simatupang melalui berbagai strategi, seperti mengatur waktu keberangkatan, memilih jalur alternatif, maupun menggunakan moda transportasi yang dianggap lebih efektif. Kemampuan adaptasi tersebut menyebabkan dampak kemacetan terhadap kondisi psikologis menjadi relatif kecil sehingga tidak menjadi sumber utama munculnya stres kerja. Menurut Robbins dan Judge (2019), stres kerja muncul ketika tuntutan yang diterima individu melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengelola tekanan tersebut. Sementara itu, Luthans (2021) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam melakukan coping strategy menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak tekanan yang berasal dari lingkungan kerja maupun lingkungan eksternal. Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki karyawan menjadi salah satu alasan mengapa kemacetan perjalanan kerja belum memberikan pengaruh yang besar terhadap tingkat stres.

Durasi kerja merupakan faktor yang memiliki hubungan erat dengan tingkat stres karyawan karena berkaitan langsung dengan beban kerja, waktu istirahat, serta keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi (work-life balance). Semakin panjang waktu yang digunakan untuk bekerja, semakin besar pula potensi munculnya kelelahan fisik dan mental yang dapat memengaruhi kondisi psikologis karyawan. Jam kerja yang panjang juga mengurangi kesempatan bagi karyawan untuk melakukan pemulihan kondisi tubuh, berkumpul bersama keluarga, maupun melakukan aktivitas pribadi yang dapat membantu mengurangi tekanan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan akumulasi stres apabila berlangsung secara terus-menerus. Robbins dan Judge (2019) menyatakan bahwa tekanan pekerjaan yang berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa diimbangi dengan waktu pemulihan yang memadai akan meningkatkan risiko terjadinya stres kerja. Pendapat tersebut diperkuat oleh Dessler (2020) yang menjelaskan bahwa beban kerja dan durasi kerja merupakan faktor penting

yang memengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan. Selain itu, World Health Organization (2022) juga menegaskan bahwa jam kerja yang berlebihan merupakan salah satu faktor risiko psikososial yang dapat berdampak terhadap kesehatan mental pekerja.

Kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja merupakan dua faktor yang saling berkaitan dalam membentuk pengalaman kerja karyawan sehari-hari. Meskipun kemacetan perjalanan kerja tidak selalu menjadi penyebab utama munculnya stres, keberadaannya tetap dapat menambah beban yang dirasakan ketika dikombinasikan dengan durasi kerja yang panjang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres karyawan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang berasal dari lingkungan kerja maupun lingkungan di luar pekerjaan. Robbins dan Judge (2019) menjelaskan bahwa stres kerja merupakan konsekuensi dari akumulasi berbagai tuntutan organisasi, individu, dan lingkungan yang diterima secara bersamaan. Luthans (2021) juga menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab stres saling berinteraksi sehingga organisasi perlu mengelola seluruh aspek lingkungan kerja secara menyeluruh. Oleh karena itu, PT Hastari perlu menerapkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan karyawan, seperti pengaturan durasi kerja yang lebih proporsional, pemberian fleksibilitas waktu kerja, penyelenggaraan program manajemen stres, serta penyediaan lingkungan kerja yang kondusif agar kesehatan mental dan produktivitas karyawan dapat terus terjaga. Dengan adanya kebijakan tersebut, perusahaan diharapkan mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, meningkatkan kepuasan kerja, serta mendukung pencapaian kinerja organisasi secara optimal (World Health Organization, 2022; International Labour Organization, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kemacetan perjalanan kerja di kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan dan durasi kerja terhadap tingkat stres karyawan di PT Hastari, dapat disimpulkan bahwa kemacetan perjalanan kerja memiliki pengaruh positif namun tidak signifikan terhadap tingkat stres karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kemacetan belum menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat stres karena sebagian besar karyawan telah mampu beradaptasi dengan kondisi lalu lintas dan mengelola waktu perjalanan secara efektif. Sebaliknya, durasi kerja terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres karyawan. Semakin lama durasi kerja yang dijalani, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan akibat meningkatnya kelelahan fisik dan mental, berkurangnya waktu istirahat, serta terganggunya keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*).

Secara simultan, kemacetan perjalanan kerja dan durasi kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres karyawan di PT Hastari. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 34,1% variasi tingkat stres karyawan, sedangkan sisanya sebesar 65,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti beban kerja, lingkungan kerja, gaya kepemimpinan, konflik pekerjaan, tekanan target kerja, kompensasi, serta keseimbangan kehidupan kerja. Dengan demikian, tingkat stres karyawan merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, sehingga diperlukan perhatian perusahaan dalam mengelola durasi kerja, menciptakan lingkungan kerja yang sehat, serta menerapkan kebijakan yang dapat mendukung kesejahteraan dan kesehatan mental karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

Annuridya. (2023). Analisis Tingkat Stres Kerja, Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan di PT. X. Vol. 7 No. 2 (2023): *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)*.

- Arini Salsabila Hasibuan, M. S. (2024). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). *Vol. 2 No. 2 (2024): April : Journal of Educational Innovation and Public Health* .
- Damayanti, R. (2023). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LAMA WAKTU MEMPEROLEH PEKERJAAN DI INDONESIA. *Vol. 2 No. 2 (2023)* .
- Dina Febriyanti, R. H. (2025). EFEKTIVITAS PERATURAN PEMERINTAH NO. 35 TAHUN 2021 TERHADAP JAM KERJA DAN LEMBUR PEKERJA/BURUH PERSPEKTIF SIYASAH DUSTURIYAH. *Vol. 4 No. 1 (2025): QANUN: Journal of Islamic Laws and Studies, September 2025* .
- Febriana, S. K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja. *Vol 1, No 1 (2013)*.
- Febryan Antoni, B. W. (2023). Durasi Kerja Harian Sebagai Determinan Utama Kelelahan Pekerja House Keeping. *volume 14 Nomor 3, Juli 2023*.
- Husmiati. (2018). STRES KERJA DARI PERSPEKTIF TEORI SISTEM-EKOLOGI. *Vol. 4 No. 3 (2018): Sosio Informa*.
- Indah, M. (2019). Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat. *Vol. 2 No. 3 (2019)* .
- Indri Wahyuni, M. K. (2025). Dampak Perubahan Terhadap Jam Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Vol. 5 No. 4 (2025): Innovative: Journal Of Social Science Research* .
- Lauren, H. H. (2022). Tuntutan dan penilaian perjalanan pulang pergi kerja: Tinjauan sistematis dan meta-analisis tentang tekanan dan hasil kesejahteraan. *20 Oktober 2022*.
- Maghfirah, N. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA KARYAWAN.
- Muhammad Zuhair Ujab, D. F. (2025). PENGARUH PENERAPAN JAM KERJA TERHADAP RISIKO STRES KERJA PADA KARYAWAN PT. MOTIVE MULIA PLANT MASPION. *Vol. 18 No. 2 (2023): Avicenna: Jurnal Ilmiah*.
- N.U.Suratna, F. K. (2022). Analisis Efek Work From Home Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Serta Dampaknya Pada Kepuasan Kerja. *Vol. 20 No. 1 (2022): Jurnal Administrasi Bisnis (JABis)*.
- N.U.Suratna, F. K. (2022). Analisis Efek Work From Home Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Serta Dampaknya Pada Kepuasan Kerja. *Vol. 20 No. 1 (2022): Jurnal Administrasi Bisnis (JABis)*.
- Nurlinda Pratiwi, F. N. (2025). HUBUNGAN BEBAN KERJA, DURASI KERJA, LINGKUNGAN KERJA, TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT. PLN PLTD POASIA KENDARI. *Vol. 3 No. 2 (2025)* .
- Octasyilva, A. (2023). Analisis Tingkat Stres Kerja, Dampak Terhadap Kesehatan dan Kinerja Kerja Karyawan di PT. X. *Vol. 7 No. 2 (2023): Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)* .

Permatasari, D. F. (2025). DAMPAK STRES KERJA TERHADAP KARYAWAN DI SEKTOR INDUSTRI MANUFAKTUR: STUDI LITERATUR. *Vol 14, No 1 (2025)* .

Sari, K. I. (2023). Hubungan Antara Shift Kerja dan Durasi Kerja dengan Keluhan Kelelahan Pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember Tahun 2021. *Vol. 14 No. 1 (2023): Volume 14 No. 1 (2023)*.

Sartika, D. (2023). Stres Kerja.

Shofi Nadia, M. A. (2025). Stres akibat perjalanan pulang pergi kerja di kalangan pekerja di Jabodetabek dan dampaknya terhadap kesehatan. *Vol. 20 No. 1 (2025): APRIL 2025*.

Tri Apriyono, D. (2021). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MENAKIBATKAN KEMACETAN LALU LINTAS PADA RUAS JALAN BUDI UTOMO DAN JALAN HASANNUDIN DI KOTA TIMIKA. *Vol. 5 No. 2 (2021): JURNAL KRITIS (Kebijakan, Riset dan Inovasi)* .

Wini Mustikarani, S. (2016). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kemacetan Lalu Lintas di Sepanjang Jalan H Rais A Rahman (Sui Jawi) Kota Pontianak. *Vol. 14 No. 1 (2016): Edukasi: Jurnal Pendidikan*.