

HUBUNGAN TINGKAT KELELAHAN DENGAN TINGKAT STRES PADA PENGEMUDI OJEK ONLINE DI KOTA TASIKMALAYA

Ageng Sri Windari^{1*}, Arni Nurlela², Dela Aulia Putri³, Dinar Ayu Surya Hazani⁴, Kaila Nisrina Wahyu Darodjat⁵, Syifa Rahmawati⁶

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya, Indonesia

E-mail: agengsriwindari@gmail.com, arninurlela30@gmail.com, dela.aulia66@gmail.com, dinarayusuryahazani@gmail.com, kailanisrina02@gmail.com, syifarahmawati1704@gmail.com

Abstract

Work fatigue and stress are two common problems frequently experienced by workers, including online motorcycle taxi drivers. This study aims to determine the relationship between the level of fatigue and the level of stress among online motorcycle taxi drivers in Tawang District, Tasikmalaya City. This research used a quantitative method involving 30 online drivers as respondents. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and a work fatigue questionnaire, then analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The univariate analysis showed that the majority of respondents experienced level 3 fatigue (80.65%) and moderate stress (categories 3 and 4) totaling 87.10%. The normality test indicated that the fatigue variable was not normally distributed ($p < 0.05$), while the stress variable was normally distributed ($p > 0.05$). The Pearson correlation test showed no significant relationship between the levels of fatigue and stress ($r = -0.103$; $p = 0.582$). Therefore, it can be concluded that there is no significant relationship between work fatigue and stress levels among online motorcycle taxi drivers in the study area.

Keywords: Work Fatigue, Work Stress, Online Motorcycle Taxi Drivers

Article history

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kelelahan kerja dan stres merupakan dua permasalahan umum yang sering dialami oleh pekerja, termasuk pengemudi ojek online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kelelahan dan tingkat stres pada pengemudi ojek online di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Sampel sebanyak 30 pengemudi ojek online di Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan kuesioner tingkat kelelahan kerja, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan tingkat 3 (80,65%) dan stres tingkat sedang (kategori 3 dan 4) sebesar 87,10%. Hasil uji normalitas menunjukkan variabel kelelahan tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sedangkan stres berdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji korelasi Pearson menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan dan tingkat stres ($r = -0,103$; $p = 0,582$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan dan tingkat stres pada pengemudi ojek online di wilayah penelitian ini.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Stres Kerja, Ojek Online

PENDAHULUAN

Kelelahan Kerja adalah respons tubuh secara keseluruhan terhadap tugas yang dilakukan selama bekerja misalnya setelah delapan jam beraktivitas, tubuh akan menjadi lelah dan menunjukkan gejala seperti sering menguap, haus, dan sulit berkonsentrasi. Dampaknya adalah melemahnya tenaga kerja seseorang, melemahnya kerja yang diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas, yang berujung pada melemahnya kemampuan kerja dan daya tahan fisik (Eveline dan Lexy, 2022). Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah dalam bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di Indonesia yang juga menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan kerja, salah satunya adalah kecelakaan lalu lintas. Salah satu respon dan reaksi tubuh terhadap stres psikososial yang dialami pada waktu tertentu adalah perasaan lelah. (Rani, 2023). Usia, aktivitas berat, beban kerja fisik dan mental yang tinggi, kondisi tempat kerja yang tidak ergonomis menjadi faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. (Rachmawati dan Pravika, 2020)

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Stres kerja adalah stres yang timbul dari tuntutan kerja yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya sehingga dapat menimbulkan berbagai macam reaksi, berupa fisiologis, psikologis dan perilaku. (Marchelia V dalam Rhamdani, 2019).

Ojek online merupakan ojek sepeda motor yang menggunakan teknologi dengan memanfaatkan aplikasi pada smartphone yang memudahkan pengguna jasa untuk memanggil pengemudi ojek tidak hanya dalam hal sebagai sarana pengangkutan orang dan/atau barang namun juga dapat dimanfaatkan untuk membeli barang bahkan memesan makanan sehingga dalam masyarakat sehingga dalam masyarakat global terutama di kota-kota besar dengan kegiatan yang sangat padat dan tidak dapat dipungkiri masalah kemacetan selalu menjadi

polemik, ojek online ini hadir untuk memudahkan masyarakat dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengedepankan teknologi yang semakin maju (*Prafita, 2018*).

Menurut Undang-Undang No.22 Tahun 2009 mengenai Lalu Lintas dan Angkutan Jalan, durasi kerja maksimum bagi pengemudi kendaraan bermotor adalah 8 jam sehari.

Beberapa penelitian telah dilakukan sebelumnya untuk mempelajari hubungan antara kelelahan kerja dan stres kerja. Salim et al (2019) menemukan bahwa bahwa kelelahan kerja berbanding lurus dengan stres kerja dimana makin tinggi kelelahan kerja akan diikuti dengan semakin tingginya juga stres kerja. Penelitian yang lain yaitu Mamusung et al (2019) juga menemukan bahwa makin tinggi derajat kelelahan kerja maka makin tinggi pula stres kerjanya. Berdasarkan penelitian oleh Rahmadina (2022) pada pengemudi ojek online di Jabodetabek terdapat 42,1% mengalami stres. Selain itu, variabel hubungan interpersonal, tuntutan pekerjaan, dan usia terdapat hubungan dengan stres kerja ($p\text{-value} \leq 0,05$).

METODE

Metodologi penelitian yaitu penelitian kuantitatif. Lokasi penelitian di wilayah Kecamatan Tawang. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2025. Populasi pada penelitian ini adalah pengemudi ojek online yang berada di Kecamatan Tawang sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. The Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah suatu alat untuk menilai tingkat stres, skala ini dirancang untuk mengukur stres pada seseorang dan terdiri dari 10 pertanyaan. Hasil untuk nilai stres ringan = 0-13, stres sedang = 14-26, stres berat = 27-40. Kuesioner PSS sudah divalidasi dengan nilai koefisien cronbach alpha sebesar 0,96. Kuesioner ini terdiri dari sejumlah pertanyaan tertutup yang bertujuan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai pengalaman stres individu dalam kurun waktu tertentu. Kuesioner ini disediakan secara wawancara melalui lembar kuesioner.

Analisis data meliputi editing, coding, dan tabulasi menggunakan perangkat lunak statistik. Data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk menentukan distribusi data.

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian, baik variabel bebas (kelelahan) maupun variabel terikat (tingkat stres), yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden berdasarkan masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel kelelahan dan tingkat stres pada pengemudi ojek online di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Pengujian hubungan antar variabel dilakukan menggunakan Uji Korelasi Pearson Product Moment.

HASIL

a. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Hasil Analisis Univariat pada Komunitas Pengemudi Ojek Online di Kota Tasikmalaya Tahun 2025

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	
			N	%
1	Kelelahan	1	0	0 %
		2	3	9,68%
		3	25	80,65%
		4	3	9,68%
2	Tingkat Stres	1	0	0%
		2	2	6,45%
		3	14	45,16%
		4	13	41,94%
		5	2	6,45%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden dalam komunitas pengemudi ojek online di Kota Tasikmalaya tahun 2025 mengalami kelelahan tingkat 3 sebanyak 25 orang (80,65%). Sebanyak 3 responden (9,68%) mengalami kelelahan tingkat 2 dan kelelahan tingkat 4, sementara tidak ada responden yang berada pada kategori kelelahan tingkat 1 (0%).

Untuk variabel tingkat stres, sebagian besar responden berada pada kategori tingkat stres 3 sebanyak 14 orang (45,16%) dan tingkat stres 4 sebanyak 13 orang (41,94%). Sementara itu, kategori tingkat stres 2 dan 5 masing-masing sebanyak 2 orang (6,45%). Tidak terdapat responden dengan tingkat stres kategori 1 (0%).

b. Hasil Analisis Bivariat

		Statistic	Std.Error
Kelelahan	Skewness	0,000	0,421
Tingkat stres		0,060	0,421

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis menggunakan analisis bivariat, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas untuk mengetahui apakah sebaran atau distribusi datanya normal atau tidak normal. Berdasarkan tabel 2, hasil uji normalitas dapat dilihat dari nilai skewness, dan didapatkan hasil untuk variabel kelelahan P value 0,00 dimana hasil tersebut $< \alpha$ (0,05) yang berarti data berdistribusi tidak normal dan variabel stres didapatkan p value 0,06 dimana hasil tersebut $> \alpha$ (0,05) yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 3 Distribusi Hasil Analisis Bivariat pada Komunitas Pengemudi Ojek Online di Kota Tasikmalaya Tahun 2025

		Kelelahan	Tingkat Stres
Kelelahan	Pearson	1	-,103
	Correlation		
	P value		0,582
	N	31	31
Tingkat Stres	Pearson	-,103	1
	Correlation		
	P value	0,582	
	N	31	31

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kelelahan dan tingkat stres pada pengemudi ojek online di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment pada Tabel 3 menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,103$ dan nilai p value sebesar $0,582 > \alpha (0,05)$ Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara stres dan kelelahan.

PEMBAHASAN

a. Kelelahan

Kelelahan Kerja adalah respons tubuh secara keseluruhan terhadap tugas yang dilakukan selama bekerja misalnya setelah delapan jam beraktivitas, tubuh akan menjadi lelah dan menunjukkan gejala seperti sering menguap, haus, dan sulit berkonsentrasi. Dampaknya adalah melemahnya tenaga kerja seseorang, melemahnya kerja yang diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas, yang berujung pada melemahnya kemampuan kerja dan daya tahan fisik (Evelline dan Lexy, 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa mayoritas responden (80,65%) mengalami kelelahan pada kategori kelelahan tingkat 3. Kategori kelelahan tingkat 3 menggambarkan kondisi di mana individu mulai menunjukkan gejala signifikan seperti kesulitan berkonsentrasi, respons tubuh yang lambat, serta penurunan stamina kerja. Fakta bahwa tidak ada satupun responden yang berada pada tingkat kelelahan 1 (ringan) mengindikasikan bahwa kelelahan merupakan fenomena umum yang menyertai aktivitas kerja pengemudi ojek online, bahkan sejak awal jam kerja.

Dalam penelitian Rachmawati dan Pravika (2020) menambahkan bahwa kelelahan dapat diperparah oleh kondisi ergonomis yang buruk, seperti posisi duduk yang tidak nyaman, paparan getaran kendaraan, dan kurangnya dukungan postur tubuh dalam waktu lama. Kombinasi faktor ini sangat lazim ditemukan pada pengemudi ojek online, yang cenderung menggunakan kendaraan roda dua dalam durasi panjang tanpa istirahat reguler.

Selain faktor eksternal, aspek individual juga turut menentukan tingkat kelelahan, seperti usia, kondisi kesehatan, dan kebiasaan tidur. Pengemudi berusia lebih tua atau dengan riwayat penyakit metabolik cenderung mengalami kelelahan lebih cepat. Begitu pula mereka yang memiliki kualitas tidur buruk atau tidak memiliki rutinitas istirahat yang teratur.

b. Tingkat Stres

Stres kerja adalah kondisi ketegangan yang disebabkan oleh interaksi antara orang

dengan pekerjaan mereka, yang menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikis serta dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang (Asih et al., 2018). Salah satu gejala stres kerja yang sering muncul pada pengemudi ojek online adalah perasaan kecewa apabila sesuatu hal tidak berjalan sesuai dengan keinginannya (Hartoyo et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi tingkat stres pada pengemudi ojek online di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres tingkat 3 sebanyak 14 orang (45,16%) dan tingkat 4 sebanyak 13 orang (41,94%). Sementara itu, kategori tingkat stres 2 dan 5 masing-masing sebanyak 2 orang (6,45%), dan tidak terdapat responden dengan tingkat stres kategori 1 (0%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas pengemudi ojek online mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi.

Stres kerja dapat timbul akibat berbagai permasalahan yang dihadapi individu, seperti beban kerja yang berlebihan, jam kerja yang terbatas, serta tekanan dari lingkungan kerja. Faktor-faktor lain seperti perbedaan persepsi dan pendapat, perubahan gaya manajemen yang tidak sesuai, hubungan antar rekan kerja yang tidak harmonis, dan tekanan psikologis lainnya juga turut berkontribusi terhadap munculnya stres kerja (Fahmi, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Joddy, S. A., et al. (2022) di komunitas ojek online X wilayah Tembalang, aspek ekonomi merupakan salah satu sumber stres yang paling dominan. Sebanyak 86,6% anggota komunitas menyatakan bahwa bonus yang diberikan perusahaan dirasa tidak sesuai, sementara 76,7% responden mengaku merasa cemas atau gelisah apabila gagal mencapai target bonus harian.

c. Hubungan Kelelahan dan Tingkat stres

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan dan tingkat stres pada pengemudi ojek online di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya ($r = -0,103$; $p = 0,582$). Nilai korelasi negatif yang sangat lemah ini mengindikasikan bahwa peningkatan kelelahan tidak secara langsung berkaitan dengan peningkatan stres pada responden dalam penelitian ini.

Secara teoritis, kelelahan dan stres kerja merupakan dua konsep yang saling berkaitan. Kusriyani et al. (2016) menyatakan bahwa durasi kerja yang terlalu panjang dapat mengurangi waktu istirahat pekerja, yang kemudian berpotensi menimbulkan stres akibat kelelahan. Kelelahan kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat berkembang menjadi stres kerja yang berdampak pada penurunan produktivitas (Suma'mur, dalam Fatin et al., 2023).

Hasil yang tidak signifikan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, tingkat kelelahan yang dilaporkan oleh responden relatif homogen, dengan rerata berada pada kategori sedang. Variabilitas data yang rendah dapat mempengaruhi kekuatan korelasi. Kedua, strategi koping atau mekanisme pengelolaan stres yang dimiliki oleh para pengemudi dapat menjadi faktor peredam pengaruh kelelahan terhadap stres. Selain itu, kemungkinan lain yang perlu dipertimbangkan adalah jumlah sampel dalam penelitian ini yang relatif kecil, sehingga kurang representatif untuk menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel dan mengurangi kekuatan statistik dari analisis korelasi yang dilakukan.

Hasil Penelitian Ifadah, A. A., & Novianus, C. (2024) kelelahan kerja adalah kondisi fisik, mental, atau emosional yang disebabkan oleh kerja berlebihan dan kurangnya istirahat. Studi tersebut menemukan p-value sebesar 0,002 (<0.05), yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelelahan kerja dan stres kerja pada pengemudi ojek online di Kota Depok pada tahun 2024. Studi lain, yang dilakukan oleh Ramadhan dan Kusumayadi (2022), juga menemukan hubungan antara kelelahan kerja dan stres kerja. Temuan mungkin berbeda karena perubahan dalam konteks, teknik pengumpulan data, dan karakteristik responden.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, meskipun ada teori hubungan antara kelelahan dan stres kerja, hubungan tersebut tidak selalu linear atau signifikan. Hasil-hasil ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor kontekstual lain dapat memengaruhi hubungan tersebut, yang perlu diteliti lebih lanjut dalam penelitian berikutnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kelelahan dan tingkat stres pada pengemudi ojek online di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas pengemudi ojek online mengalami kelelahan tingkat 3 (80,65%) dan stres tingkat sedang (kategori 3 dan 4) sebesar 87,10%.

Melalui uji korelasi Pearson Product Moment, penelitian ini menemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan dan tingkat stres pada responden ($r = -0,103$; $p = 0,582$). Nilai korelasi yang negatif dan sangat lemah mengindikasikan bahwa peningkatan kelelahan tidak secara langsung berkaitan dengan peningkatan stres pada responden dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan dan stres tidak selalu berpengaruh langsung satu sama lain dalam konteks ini, dan faktor eksternal maupun internal seperti kondisi ergonomis, usia, dan kesehatan turut berperan dalam menentukan tingkat kelelahan dan stres pengemudi.

Beberapa faktor yang mungkin menyebabkan tidak adanya hubungan signifikan tersebut antara lain:

1. Tingkat kelelahan yang relatif homogen di antara responden
2. Kemungkinan adanya strategi koping atau mekanisme pengelolaan stres yang dimiliki para pengemudi
3. Jumlah sampel penelitian yang relatif kecil (30 orang), sehingga kurang representatif untuk menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel

Meskipun secara teoritis kelelahan dan stres kerja saling berkaitan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu linear atau signifikan, dan faktor-faktor kontekstual lain dapat memengaruhi hubungan tersebut. Hal ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan antara kelelahan kerja dan stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahmi, S. (2017). Pengaruh stres kerja dan konflik kerja terhadap semangat kerja karyawan pada Pt. Omega Mas Pasuruan. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 12(3), 107. <https://doi.org/10.21067/jem.v12i3.1462>
- Fatin, H. K., Handayani, R., Irfandi, A., & Handayani, P. (2023). Hubungan antara masa kerja dan kelelahan dengan stres kerja pada pekerja konstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4), 156-165.
- Ifadah, A. A., & Novianus, C. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Komunitas Pengemudi Ojek Online di Kota Depok Tahun 2024. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(3), 831-838.
- Joddy, S. A., Wahyuni, I., & Kurniawan, B. (2022). Hubungan antara perilaku safety riding dan stres kerja terhadap kecelakaan kerja pada pengendara ojek online komunitas X Tembalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 213-218.
- Komitmen Organisasi Pada Dinas Pasar Kota Semarang. 923(02), 201509.
- Kusriyani, T., Magdalena, M., & Paramitha, P. D. (2016). Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional Dan Kepuasan Kerja Terhadap Intensitas Turnover Yang Dimediasi
- Lambey, E. G., & Kareba, L. (2022). KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA BIDANG PRODUKSI DI PT. HARDAYA INTI PLANTATIONS BUOL. *Jurnal Ilmiah Kesmas-IJ*, 22(2), 74-78.
- Lutfia, Y. K., Arganata, F. Z., & Fitri, N. (2024). Analisis Gambaran Durasi Kerja dan Masa Kerja

- dengan Kelelahan Kerja pada Driver Perusahaan Distributor Gas di Gresik. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, 2(3), 164-172.
- Rahmadina, S. (2022). Determinan Stres Kerja Pada Pengendara Ojek Online di Jabodetabek. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 1(2), 72-82.
- Ramadhan, N., & Kusumayadi, F. (2022). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Karyawan pada PT. Tugu Mas Bima. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 3(2), 126-133.
- Rani, Y.S. (2023) 'Analisis Faktor-Faktor Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Transportasi Darat', *Journal of Health and Medical Research* , 3(2), pp. 273-279
- Rhamdani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(3), 104-110.